

শ্রীক্ষেত্রিময়ুম কালা সিংনা ইবা 'টি বি'গী লাইনা অমসুং
লাইয়েং, হায়বা লাইরিক মচাসি পারদা অমসুং খঙজিনবদা
থোইদোক্কা কাঙ্গগনি হায়বদা চিংনবা লৈতে। নাৰ নাদবগী
ঝা লৈতে। নাজিবা মীসু নারকপা যাৰগী মরম লৈবনা মো
খুদিংমক্কা খঙজিনগদবা ওই।

ডাক্তরখানামক্তদা লাইয়েংলিবা অনাবশিংদগী খঙই মত্চদি—
মরুওইনা মশা মশাগী শাজেন হায়বদি নিয়ম কয়ামরুম গুাক্কা
চংপা অমসুং চিঞ্জাক্কা লাইনাসিগীদমক্তি মরুওইবা লাইয়েংনি।
অতুনদি মশা মশানা মাইবা ওইদুনা নিয়ম কয়ামরুম গুাক্কাবতদা
অনাবসি কোরুবগী খুইদগী অরাইবা লাইয়েংনি হায়বা শ্রীকালাগী
মত থোইদোক্কা ইকাইখুমনিঙাই মশক্কা।

খোদাম নীলমনি সিংহ

:এম, এ, এল, এল, বি,

প্রিন্সিপাল, ইম্ফাল কোলেজ

ইম্ফাল।

টি, বি, গী লাইনা অমসুং লাইয়েং

লাইরিক মচা অসৌ চাউরাক্সা য়ে'জরে—হন্ন হন্ন পানিংবা পোক্রি। মরমদি লাইরিক অসিদা জর্নেল কয়াদা ফাওরবা ডাক্তর কয়ানা ফে'উখিবা—অনাব' অমসুং হীদাককি মরমদা ইবা কয়া মতিক চানা য়াওরি। মসিনকপু শ্রীক্ষেত্রিময়ুম কালা সিং নেচর ফিওরিষ্টনা থোমজিন্দুনা মফন চানা ফোউবানি।

মাসিদা য়াওরি—অনাবসি হীদাক্সা লাহ্য়েংনবগুম ফহনগদবা নন্তে—মরু খওনা চীজাক্সা অমদি ঈরু মাঈথজবা ঽসুং পুক্রিংগী থাজবনা লাইথোকহনবা ওমই।

মীনা কিনরবা টি, বি, অসিসু হীদাক য়াওদনা শেংনা লাইকোকহনবা য়াই—সুংশা থীবিগনু—হাঈবা ওহোকা অনাবগী মফমদা অমৃত ওঠরবা রাহয়না হোছনা ডাক্তর অফাওবা কয়াগী সহমত পীরি।

লাইওং য়েংনবগী, লাইয়েংনবগী মওঙ কয়াসু তাকপা থেংনজৈ। লেখক অসিনা হান্নসু “হীদাক শ্রীজিন্দনা লাইয়েংবা” “হকচাং নাদনবা অচম্বা পাইশ্ব থরা” হায়বা মমল য়ান্নবা লাইরিক অনিথকসু ফোঙে—অকোনবগিসিদি মণিপুর সরকারনসু মনা পৌবিত্রে। মথংদা অহুমন্তবা ওইনা ফোঙলিবা অসিসু রাখন লৈবা প্রজাশিংনা পাবিরগা চাং য়েংবিছনা কান্নবা থরদং ফংলৈ হাঈছনা পাউ অমত্ত না হেন্না চাউরবা মনা ওইগনি। মতুংদসু অসিগুম্বা লাইরিক অসি লেখকনা ফোঙননবা পুক্রিং থোগংপিগনি থঞ্জরি।

ইন্ফাল

কুঞ্জবিহারী সিংহ কৈশামপাং

২৩।৮।৬৩ ইং

সম্পাদক “উসি”

বাপুজীদা লাইরিক মচাসি খুদোল ওইনা

বাপুজীদা ! লৈজদে ঐগী লৈয়েংদা
নঙবু ঝাগৎনবা জুংলিবা রাইহৈ ;
অহুবু ঝাদি ঝাগৎনিংতি খোনখোক্কা ।
হৈত্রবস্তু নঙগী নঙগণ শকপা
খোক্কাবস্তু কোংদোকপা রাইহৈনা
'বাপু' রাইহৈলিদি খোকই লৈয়েংদা ।
নোনবা হৈত্রবা কোকসি ঐগী
নোনবাধি মতোমতা নঙগী প্রতিদা ।
হে, স্বার্থ ত্যাগকী মুক্তি ! হে যুগ : হাপুরুষ ।
কৎনখে মাগী মাগী লৈজবা,
তমখে মখোয় মখোয়গী খুদাল ;
খনখে খুদোলনা নঙগী নঙগীদ ।
অহুবু কচ্চরি ঐদি হোজিক্তা ।
লৌবিররোইত্রা চিংনরে ঐগী পুক্রিংদা ।
অহুবু কৎপাদি কচ্চরি লৌবিত্রবস্তু ভোকপীরো,
ভৌবদদি কচ্চরিবা তমজরিবসিদি নভোন্দ'ন
অমুক লৌশিনগদবদি লৈত্রে লৌবিত্রবস্তু নঙ্না ।

কচ্চরিবা

অরা অনা পুন্নমকী হোরককমদি অজ্ঞান (জ্ঞান রাংপা)
 দগীনি। পুকচেল খোইজেল অমসুং শাজ্জৎ লমচৎ কাইথরজুনা
 মহোশাগী পথাপ থুগাইকুবদগী মৌওইবনা লাই বারক ওইনা
 নারকই। জীবনীশক্তি (পুনর্জীবী তিং) মপুং ফানা সৈরিবা
 মীভাদি অনাবা ডাকথোকপা ওয়া ব্যাধি প্রতিরোধ শক্তি (Amu-
 nity) মতিক চানা লৈব' মরমনা অনাবনা লাকচবা ওমদে।
 অসিগুখা শক্তি অসি মরম অনি থেকা ওইরি। মতুদি থুৎ-
 শেমগী অনাবা ডাকপা ওমব। শক্তি মতুদি হীদাক লাংথক
 ইনজেন্সিচিংবা ব্রহ্মচর্যা, অসব। চিজাক, তাহার বিহার চুম-
 থেজুনা পুনর্জীবী শাগোমব। শক্তি তাংশব। অমা। মসিবু
 মহোশাগী ওইবা "ব্যাধিপ্রতিরোধ শক্তি" কোই। লেখক অসিনা
 মতিক চাবা অথোনিচিংনা তাকপী তখ'রম। মহোশাগী ওইবা
 শাজ্জেল অমসুং প্রাকৃতিক চিকিৎসা (Nature cure) গী কামব।
 উদুনা ব্যাধিপ্রতিরোধ শক্তি তানশব। লম্বী থংহব। হোংনরি।
 আমেরিকা, জার্মানিচিংবা হীদাক লাংথক য়ান্না হোঙবা লমদা
 প্রাকৃতিক চিকিৎসাবু য়ান্না লুনা তৌনরকলে। ভারতসু মতম
 থরগী তুংদা শোয়দনমক লম্বী অসিদা চংলরগনি। অশেবমক্তি
 মৌওইবনা পামজবদি সত্যগী লম্বীনি। সত্যগী পুজারি ওমহাত্মা
 গান্ধীজীনা হায়রম্বী—"সমুদ্রগী ইশিং রাতুবগুম মহোশাগী লাইয়েং
 (Nature cure) গী শক্তিসি থক রাতে। তেইগুমসুং সমুদ্রগী
 ইশিং শোকদৌরিবা পাত্ৰ অতুনা হোরবদি অরেশদা মাংথতুনা
 তোকই।" মরম অসিনা প্রাকৃতিক চিকিৎসানা লাইয়েংগে হায়বা

মীগীদি চরিত্র (লমচং) কজদবা যাদে । মরম অসিনা ভক্ত
 অমনা ঈশ্বরদা চংজবদা উপস্তা তৌদুনা প্রায়শ্চিত্ত তৌবগুম
 ভগবানগী শক্তি প্রকৃতিদেবীদা চংজগদবা মীদি অরানবা শাজং-
 লমচং অমসুং পুকচেল-থোইজেল চুমথোকফম থোকই । শাজং
 লমচং চুমথোকুনা শুগদগী হোদাক লাংথক অমসুং ডাক্তরগী
 স্তেংনা মপুনসি যোকনি থল্লিবা মীদি মমৈদা মৌরেম তারকই ।

তাং ১০ | ৮ | ৬৩

শ্রীযোগেন্দ্রজিৎ সিংহ
 প্রাকৃতিক আরোগ্য ভবন
 ইক্ষাল,

I think this is one of the finest books on the subject and I heartily congratulate you on bringing out such a nice book covering all aspects of T, B, so comprehensively. It is easily the best form of presentation of facts concerning T. B. in a nutshell. I deem it "a must" for the lovers of health in general and suspected T, B. patients in particular

Prof. Sushil Kumar Mahalanabis

M. A. LL. B. (Cal.)

Imphal College, Imphal,

3-8-1963,

প্রকাশকী টেবলদগী

হোজিকী-মতদদা পৃথিবীগী মকম খুদিংদা টি, বি, গী সমস্যা ওইনরি। মীপুম খুদিংমক্সা লাইনা অসি কিবনা মিপাইনরে। অত্বে অতোপ্পা লৈবাকীদি অখঙ অইহ কয়ানা “লাইনা অসিগী হোরককর্ম অমদি করয়া মুখংকদগে” হায়না তাকপা লাইরিক কয়া কয়া ইঁনথে। মৈতৈলোলদি অসিগুম্বা লাইরিক অমন্তা লৈত্রি হায়বা য়াই। খঁরা লৈরিবা অসিগুম্বা হিদাক লেখকী লাইরিক ডাক্তা ওইনা তোই। হিদাক য়াওদনা প্রকৃতিদা চক্ৰগা টি, বিগী লাইনা কোকপা ওমই হায়বসি, মহাত্মা গান্ধী, স্বামী সীতানন্দ অমন্তঃ আচার্য্য বিনোবা ভাবেনচিবা মহাপুরুষ কয়ানা ইবা লাইরিক কয়ানা চাওয়বা খুদমনি। “টি বি, গী লায়ন” অমন্তঃ লাইয়েং হায়বা লাইরিক মচা অসি লেখকী পুত্রিদা মণিপুর মাজানা ইলিনবিরক্তুনা অশোন অনা কয়াগী সেবা তেজবদমক মহাপুরুষলিংগী পাউতাক কয়াগী মতেং লেখকী ইখিবনি। লেখকী লাইরিক অসি চহি ২—৩ গী মমাঙদগী ইরবনি করিগুম্বা খুদোং চাদবা খরদগী ফোংদবনি। অসিগুম্বা লাইয়েং অসিগী মখাদা আশা লৈরমদ্রবা অশোন অনা কয়াগী অনৌবা পুলি ফংনথে।

লাইরিক অসি অখন্ননা টি, বি, না নারিবা অনাবতা নন্দনা অরিবা অনাবা খুদিংদা কায়বা ফংবগনি। মরমদি লাইনা অয়াস্বা মক্স ওইনা লমচেং শাজং কায়বদগীনি। তেংবানবা অসিদা মীওইবনা মুঙাইবা পায়ী, মহেশানা “মুঙাইবদা” লমচেং কয়া য়াওদে। মর্তলোক্তা লৈরিবা নরকী কোমদা পুথরবা মীওইশিবু লাইরিক অসিনা পুণ্যগী লম্বীদা শোয়দনা চিংগনি হায়না আশা ভোজরি।

এম, বালেশ সিংহ।

বাট্টে অমা অনিদহ

হোজকী মতমদা ভারতকী হেলথ ডিপার্টমেন্টকী ডাটা

মতুংইয়া ভারত মী লাখ ৮০ টি, বি, গী লাইনানা নাচুনা অরাবা কংলি। অনাবা অসিগী মলীং মণিপুরগুয়া পীল্লবা লৈব'তু তানা লৈতে। মীওট কয়া কয়ানা অনাবা অসিদগী কল্লবা উপায় থিবদ। শেনথুম অমতুং ইনজি পুয়মক খরচ তৌনরি। সরকারনলু হীরম অসোমদা পুক্রিং য়ায়া চংনা য়েংশিনবিরদি হায়বব সাধারন মীওটনা নিংবা খুংগদবদি লৈতে। অমরোমদা হোসপিটালগী লাইয়েংদি হিদাক-লাংথকী ওইনা তোই। হিদাক য়াওদনা ততৈ ওল্লতৈনবা অচহা পাট্টেনা অনাবা অসি ফহনব' মজদবা হায়নসি মীপুম খুদিংগী রাহং ওইনা তোই। রাহং অ'সগী পাট্টুম ওইনা লাইরিক মচা অসি ইজ্জি।

লেখকী মকমদা টি, বি, গী অনাবা কয়া কয়া পাউতাক লোননবগীদমক লাকই। মথোয়গী মরক্তা হিদাকী লাইয়েংদগী নোংবা কায়রবা মীওই অমদি লায়রবগী মলীংনা ১০০ গী মতুংদা ৯৯ নি হায়বা য়াই। হিদাকী লাইয়েংদা নোংবা কায়বা কংক্রিডা মীওইশিংনা অচহা প্রকৃতিগী লাইয়েং নিয়ম থিরকপ। হোনদে। হিদাক্তা নোংবা কায়রবা অমা, লাইরবগী সার্টিফিকেট ক'লবা-অমা হীরম অনি অসিগী মখাদতা টি, বি, গী অনাবনা অচহা পাট্টে থিরকই। বরাইদগী অরায়বা মখলগী পাট্টেনা অনাবা ফহনগ-দবনি। অরুবা অমদি মকম খঙ্দবা পাট্টেশিং শিজিন্নহুনা অনাবা ফনবা হোৎনরবদি পরীক্ষাগী প্রশ্নদা অপাছা অমতুংগী

পাউথুম পীয় হংলবদা খুইদগী লুপা অমদি খঙদবা খন্দুনা
 পাউথুম পীবগুশ্বনি। মহ অশিঙ্ৰগী থুদম নন্তে। মহোশাগী
 লাইয়েংদি অসোমদা খন্থরবদি অনাবনা পাউথুম পীবদা খরাইদগী
 অরায়বা প্রাশ্ন ওইগনি। লেখক্কা চহি কয়ামকুম চুপ্পা টি, বি, গী
 অনাবা কয়া লাইয়েংবগী থুদোংচবা ফংবা মতুংদা অমদি অখঙ
 অইহ ডাক্তরশংগী লাইরিক লাইশু কয়া পাজরবা মতুংদা লাইরিক
 অসি মণিপুরী লোন্দা ইথোকচবনি। লাইরিক অসি ইবদা
 মতেং লোজখিবা অমদি লেখকপু তাকপী তস্বীরকপা ওজাশিংগী
 মফমদা তোবিমল উৎচরি। মণিপুরী লোন্দা ইবা অসিগুশ্বা
 লাইরিক অইতে লৈত্রিবনা লাইরিক অসিগী মপান্না অনাবশিংদা
 শোয়দনা কান্নগনি হায়না আশা তোজরি। অনাবশিংনা মসিদগী
 কান্নবা ফংলবদা লেখক্কাই হোৎনজমন মইহ যান্নে খঞ্জগনি।

লাইরিক অসি ফোঙনবা হোৎনবদা মহাভারত প্রেসকী
 ভক্তলোক কয়ানা, অখম্ননা শ্রীনোংমাইথেম বিজয় সিংহনা ব্লোক-
 নচিংবা শাদোক শাজ্জিনগী ভার ফাওবা লোবিচুনা অরাবা কয়া
 শরুক যাবিখি। অসিগুশ্বা ভক্তলোকশিংবু অসিগী মফমদা লেখক্কা
 তোবিমল উৎতনা লৈবা ওমজদে।

অরোইবদা লাইরিক অসি ছাপা তোবদা মতম খরা থুদোং-
 চাদবদা মুগ্না য়েংহোবা ওমজহোদ্রুনা বনান লানথোক লানশিন
 খরা যাওখরে। পাঠকশিংনা মাক তোবিগনি নিংজৈ। মথংগী
 থুনমদা চুমখোক্কাবগী মতম ফংগনি খঞ্জরি।

শ্রীকালী সিং, লাইরিকলেংবা।

পুল্লিঙ্গী অমৰদগী অনাবা পোকই ।
জ্ঞানগী মঙালনা অনাবা মাঙহল্লি ।
স্বৰ্গ-নৱক অনিগী যুমকম পুল্লিঙ্গি ।



শ্ৰীকাল সিংহ

হীরম লামায়

হীরম	লামায়
১। করম্মা অনাবা অসি ওইরকই?	১
২। চিঞ্জাকী লাইয়েং	৮
৩। জৈশিংগী লাইয়েং	২৭
৪। হুংশিং; হুংশাগী মতেংনা অনাবা কহনবা	৪৬
৫। হকচাং শাজেল অমসুং পোখাবা	৫২
৬। টি, বি, গী শমলপ্পা লাইওং অমসুং য়মগী লাইয়েং	৬০
৭। অশেন্সা প্রোগ্রাম খরা	৭৭
৮। এপেণ্ডিক্স	৮৫

টি, বি, গী লায়না অমসুং লাইয়ে

করমা অনাবা অসি ওইরকই ?

হোজিকী মতমদা ময়ান্না য়ান্না মিপাইনরিবা অনাবসি
টি, বি, গী লাইনানি । টি, বি, বু থুংলবদি শোয়দনা শিরগনি
হায়না হেস্তা লোনৈ । রাখল অসি অরানবনি । অতুগা রারম অমনা
অনাবা অসিগী মরম মহিকনি মসি মী অমদগী অমদা হেস্তা
লোনৈ হায়না কমা খম্নৈ মসিসু অরানবনি । য়ান্না কমা রাখল
অসোমদা চংলবদি ঐথোয়গী অরানবা ওইগনি অমসুং অনাবা
ফহনবদা মতম য়ান্না শাংনা চংগনি । মরমদি অনাবা ফহনবদা
রাখলগী মপান য়ান্না ভাংই । রাখল মুঙাইরগা অনাবা থুনা
কৈ রাখল মুঙাইরগা অনাবা কস্তে অমসুং নাদবা মীসু নারকই ।
ডাক্তর অমনা টি, বি, থুংবা লুপা অমগী ধবোধীগী এক্সরে লোবা
কোটে অমা মশা নাত্রিবা লুপা অমদা ওন্ননা পীশিনখিছুনা
নাদবা লুপা অতু য়ান্না থুনা অনাবা ওইখিবা অমদি অনাবা
লুপা অতুনা নাদবা মীগী করিসু শোক্তিবা ধবোধীগী কোটে
অতু ফংলবদা “ঐদি করিসু হকচাং মসুংলা শোক্তনা রাখলতনা
মুঙাইতবা ওইরে” হায়না থঙহুনা মশাগী অনাবা অতু য়ান্না

ধুনা ফগৎপগী বারী লৈ । মরম অহুনা অনাবনা স্বাথল
জুঙাইথোকপা য়ায়া দরকার ওই ।

হোজিকী যুগতা মহীকীদমক য়ায়া মিপায়নরে ; মহিকী
খল্লবদা থোঙ ধাঁংবা কিয়রে, অনাবা অয়াখগী মরম মহীকুনা
ওইহনবগুম ভৌরে, মসিগুম্বা প্রচার অসি বিজ্ঞানিকশিংনা
লাইয়েংখং অমদি চাং য়েংফম শঙ্দা থুলায়গী মতেংনা য়েংহুনা
পুথোকরকপদগী মীখামদা অমুক থুনা খন্দোকখিবনি । মহীকুনা
অনাবা পোকহনবগী স্বাকম অসি ফ্রান্সকী পাচ্যর হায়বা জুপা
অহুনা ইহান হাম্মা পুথয়েম্বনি মতুংদা মাগী সেবক সাখা
থোকখিবগী স্বাকমদনি ।

মহীকুনা অনাবা অসি ওইহল্লি হায়বসি তশেংনা চুল্লত্রা
হায়বসি মমৈখংগী য়ায়া হৈ-শিংলবা ডাক্তর নত্রগা সাইনটিসশিংনা
চাং করা করা য়েংনবনি । চাংয়েংখঙদা মহীকুনা ওইরিবা
কিঙম অহু মাগী মতুংদা করম তৌবগে হায়বহুদি খঙনদে ।

মসি চুমদে হায়না ডাক্তর ১দি সাইনটিস কাংবু অমনা অমুক
পুথোক্রে । হাম্মা চংমরম্বা নিয়ম লালে হায়না পুথোকরকপা
অসিগুম্বা মখলগী মৌওইলিং অসিগী বাদি অয়াখনা লোনত্রি ।
মসি হোনখানি, মরমদি হায়না মসিগী প্রচার লোয়থে ।
মহীকুনা অনাবা ওইহনবদা মচাক অয়া ওইবা য়াই হায়না পোরবহু
প্রথোয়না হায়জনিংবদি ময়াম্মা চিংমিবা অবদি কিনরিবা অমুক
হাম্মা চিংমদবা অবদি কিনদবা নস্তে । মহীকুনা অনাবগী মরম
নস্তে হায়বসি জোন ফ্রান্স, এম. ডীনা আমেরিকাদা “ফিজিকল

কলচর"দা ১৯১৯ দা প্রমাণ করা পুথোক্সমী। ১৯১৪ দক্ষী
১৮ কাওবগী মজুংদা অনাবা ১৫০ মী চাং য়েংথে অমদি থঙলে
মজুদি মহিক্সা অলাবগী মরম নস্তে। কোলেস্কা, মৈনিজ্জাটিস
ডিপথীরিয়া অসিরচিংবা অনাবা কয়্যগী মহিক্সা শঙ্কোমদা, তলদা,
আলুদা, ইলিংদা অমদি অতৈ চান থক্কা পোস্তা হাপচিন্দুনা
চাহুনা চাং য়েংথে। অহুবু মহীকশিং অহুনা অনাবা পোকহনবা
ঙম্বগী শক্তি লৈতে হায়বসি উংথে।

ডাক্তর ডেবিড. সি. মিথ্যু এম. ডি, এম, আর. সি, এস, এল
আর, সি, পি, না মাগী লাইরিক পলমোনারী ট্যুবরকুলোসিস
(Pulmonary Tuberculosis) ডা ইরমই "The Presence
of tubercle bacilli in a gland does not determine
tuberculosis in a child, and their absence does
not mean there that is no disease."

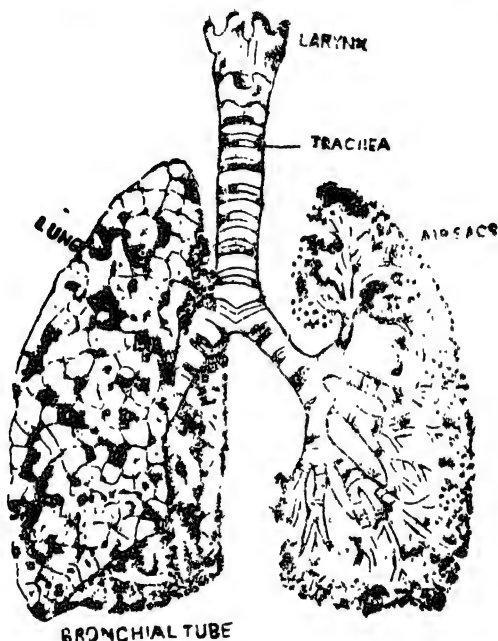
"Tubercle bacilli may be present for months
and even years in a healthy animal without
provoking tubercle or caseation" মাগী রাইশিং অসিগী
মায়া শব্দা অর্থবু হকচাংদা মহীক লৈরগা টি, বি, গী অনাবা
হেজ্জা ওইগদবা নস্তে, অহুগা মহিক অসি লৈত্রগা অনাবা
অসি পুস্তে হায়ব লায়ি অসিভনি। হায়রিবা বাঙাংশিং অসি
অঙাংদা অমদি শা-শলদা চাং য়েংলগা হায়রকপনি। টি, বি, গী
মহীকশিং শা-শলদা ইনজেক্সন কাপশিন্দুনা চাং কয়া কয়া
য়েংলে অহুবু মহীকশিং অহুনা শা-শলদা টি, বি, থুংবগী হাংকম
থেনস্তে।

মহীক য়াওজবস্তু অনাবা অসি লৈবা য়াই। মানা ইয়াই—
 “Patients with grave and prolonged symptoms of pulmonary tuberculosis have yielded no tubercle bacilli, while those who get well in many sanatoria and are discharged as fit for work have continued to bring up tubercle bacilli in their sputum” মসিগী অর্থনা টি, বি, গী খুদম কয়া উরগা মীশিংদা মহোকশিং লৈতবা য়াওই অচুগা টি, বি, গী খুদম শুবলৈ লৈতবা মশা করিবা মীগী লোকস্তু টি, বি, গী মহোক থেংনৈ অসিদ ন।

মহীক য়াওজবস্তু আক্রমণ ভোদে হায়বাস প্রোঃ বিচেম্প (Prof Bechamp) এম, ডি ডাক্তরনা হায়খি। মাসী মত মজুং ইয়া মহীক অনাবা পোকহন্দে অনাবনা মহীক পোকহল্লি—
 “So these bacteria are not the cause but are the effects of disease”. The Germ Theory of Disease, by prof. Kamesvarma Sarma M.A. বিক্স (Wilks) অমন্তুং মোক্সন (Moxon) নস্তু ১৮৭৫গী মমাংদা অনাবদগী মহীক পোকলকই হায়না প্রমান ভৌখি। মমৈখংদা সি, এইচ, কোলিংস (C. H. Collings) না বাকম অসি চুমই হায়বাসি উংখি।

যুগ মহাপুরুষ মহাত্মা গান্ধীজীনস্তু টি, বি, হায়বা অনাবসি থবোখীদা পুমথবা; শোকশা নস্তুনা অষ্টে করিস্তু নস্তু হায়না ইয়মই। ঐথোইস্তু বাকম অসোমদা ণাজগদবনি অনাবগী

আক্ৰমণ ভোক্তা-দি থবোদ্বীনি। ঐথোইনা চাবা থকপা স্নাথিপ
চাকচা অমদি লমচেং লালবা মতমদা অনাবা অসি ওইবমই।



থবোদ্বী

হেজ্জা অনাবসি ওইবকপগী প্রমান কংদে। মীওইবনা মশা
কন্তুহনা কুইনা শোনজিন্নকগা টি, বি, গী অনাবা ওইবিবগী
থুদম স্নাৎপা লৈতে। অনাবা অসিদা নন্তনা অনাবা পুন্নমতী
মুখমদি হকচাং মজ্জদা চন্নদবা মচাক অণুম অলাগী থক্কা

(foreign matter) মতম কুইনা হকচাং মনুংদা পৈশিগ্নকগা
 হকচাং কয়াং কয়া শোকশিগ্নকগা অনাৰা ওই । কিয়াক্তা শোকগা
 কিয়াক্তা লায়না, চাকখাওদা শোকগা চাকখাওগী লায়না, থমোয়দা
 শোকগা ওইয়গা থমোয়গী লায়না, অশুয়া মমিং তোঙান তোঙান্না
 থোনজিবিবতনি । অনাৰা পুয়মকো তোঙান তোঙানৰা মমিং
 লৈজয়বনু অনাবশিংবু অমন্তনি হায়না লোবা তাই । অনাৰা
 হায়বসি হকচাং কবা হায়বা মঙাল অহু য়াংপননি । হকচাং
 কবা হায়বা মঙাল অহুনা লাক্ৰগা তোঙান তোঙান্না মমিং থোন্দুনা
 লৈয়িরা অনাৰা পুয়মক মতোমতা মাংজিখি । ময়ম অহুনা
 ঐথোয়না থুইদগী চেকশিনগদবদি হকচাং মনুং থেংনা থুয়া
 ওয়বা হোৎনবগী লম্বীৰোমদনি । য়ারিমথে হকচাং মনুংদা কন্ত-
 হোদিগী লক্ক পলহন্দবনা লাক্ৰগদবনি । মহীকপু লানওয়না
 শোকগা অনাৰা কনবা লাক্ৰগদবা নন্তে । হোজিকো মতমদা
 টি, বি, গী অনাৰা কহনবগীদমন্তনি হায়হুনা পুথোক্কপা হিদাক-
 শিং অহু শিজিগ্নকগা মমৈথংদা হায়দগী হেয়া হকচাং শোক-
 চিল্লকপগী মওং য়ান্না উয়ে । হিদাক্কা লাইয়েংবদি অনাৰা নমশিন-
 বনি । অনাৰা নমশিজগা মমৈথংদা জাবনৌ শক্তিনা অনাৰা
 অহুম কোকহনশিবনু অজকপদি নন্তে . অহুবু য়ারিমথে ঐথোয়না
 হু চেনবা হিদাকশিংগী মপান তাংলোইদবনি । হিদাক শিজিগ্নকগা
 শেল তিংই, মীথাপোল্লি, হকচাং শোকচিল্লকপা য়াবগী ময়ম
 য়ান্না লৈ । ময়ম অহুনা ইশানা ইশাগী ডাক্কর যাইবা ওইজি-
 বমথে ঐথোইগী অনাৰা কহনব ওমলোই । নোংমা নিনিদং নাৰা

অনাবা ওইরবদি থরন্তু কৈ। টি, বি, গী অনাবদি মতম কয়গী
 মমাংদগী নাবা হৌরুগা মতম য়ায়া শাংনা চংনা লাইয়েংলগা
 ফবা অনাবনি, মরম্ অচুনা মতম শাংনা মীখা পোন্দুনা খেল,
 থুম য়ায়া খঁচ তোনা লায়ংবগী থবক তোবা অশিংবগী থুদম
 নস্তে। ইশা-শানা হকচাং ফহমবগী নিয়ম মুয়া থংজরবদি
 হায়রিবা থুদোংখিবা অচুদগী কনবা ওমজরগনি। শিরবন্তু কনাগী
 মখা পোন্দনা মুক্তি কংলে থংনা শিজবা ওমজরগনি। তৌবদদি
 আত্মা বিশ্বাস হায়বদি ইশানা ইশাবু খাজবদি থমগদবনি।
 ঈশ্বরদা খাজবগা লোয়ননা আত্মা বিশ্বাস থমবদি করিগীন্তু মঠে
 য়াল্লোই। গীতাংদা কর্ম তোবা মীওইবা ঐথোয়গী কর্ম ফল
 লীখনা ঈশ্বরগী হায়না পুন্নমক ঈশ্বরদা শিল্লথোকই। অফবা
 তোবা থবকী মঠে অফবা ফংই, ফন্তবা থবকা মঠেনা ফন্তবা
 করি করিগুদা ওন্নতেনবা ফল ফংই। অচু ওইছনন্তু ঐথোইনা
 অফবা কর্ম ভোখনা ঐথোইগী ইথো ওইগদবনি। লৈবাক
 ভোখায়রংগা আলু থাবা মীওইবা ঐথোয়গী ইথোনি। আলু য়ায়া
 পালহনবা নত্রগা পালহন্দকা ঈশ্বরগী কুপানি; মসিদা ঐথোয়না
 থুংখিংজল্লুবা ওমদে। অগ্নুয়া কর্ম ফলদি ভগবানগীনি। মঠে
 ওন্ননা করিগুদা ফংনরবন্তু ঐথোয়না ভোগদবা কর্মদি অফবা
 কর্ম ওইগদবনি। মশানা হোংনভবদা ঈশ্বরনা মতেং পাংবি
 “God helps those who help themselves.” হায়বা
 পাউরো অসি কাউরোইদবনি। মশক উজবন্তু প্রকৃতিদি
 অস্থিখক্তি নস্তে, পুন্নমক থংবা, পুন্নমক ওখা প্রকৃতিনি। ঐথোয়গী

শব্দস্থং শ্রিংশেবদা শব্দকম পুন্নয়ক তাবত্তম প্রকৃতীদা ঐথোয়না
লোম্বা ব্রত্ৰগা ফোংনা ভোবা থবক পুন্নয়কী মমিতাই। ঐথোয়না
চারিবা, থক্ৰিবা, ভোরিবা থবক পুন্নয়কী রিকোর্ড প্রকৃতীনা লেংদনা
থমই অল্পস্থং ঐথোয়দা ঐথে যগী থবকী মঠে গীরি।

অরোইবদা টি, বি, গী হোরককমগী থাইদগী মরু ওইবা
মরমদি হকচাং মহুদা কত-হোদিগী শরুক লৈবদগীনি। লায়না
অসিগী আক্রমন কেন্দ্রদি থোয়গীনি। জুংশিত্ত, চিঞ্জাক্তা, ঈশিংদা
অমদি হকচাংদা মহীক করা করা লৈছনস্থ মহীক। টি, বি, গী
অনাবগী মরম ওই হায়না চিংনরোইদবনি।

চিঞ্জাকী লায়ের

বৈদ্য বিশারদ হেপোক্রটিসনা হায়রমই “নথোয়গী চিঞ্জাক্তা
নথোয়গী হিদ্দাক ওইগদবনি নথোয়গী হিদাক্তি, নথোয়গী চিঞ্জাক্তি।”
মরম অছনা অনাবনা থগ্গদবনি চিঞ্জাক্তা লাইয়েংবনা থাইদগী
মরুওইবা লাইয়েংনি, হীদম্ অসিদা রায়। চেকশিল্লদবনি।
অতৈ শাজেন নিয়ম্ পুন্নয়ক্ যতং পাংবনি হায়না লোয়দবনি।
চিঞ্জাকী মরমদা যাম্ম যুদ্বা কুপ্পা মৈনহনা শিল্লিল্লদবনি অনাবা
অদ্ব যাম্ম থুন্ম করকনি অদ্বগা চেকশিল্লদবনি ভোরিবা শাজেন
আংছেন পুন্নয়ক ইকান্দক কাম্মাই।

[illegible]

মথক্কা পক্ষিত্রিবা মতম মতমগী ওইবা মনা মনীং অমমুং
 হৈ-রা হায়বন্ধ-মথক খঙনবা বিববা যাক্কা খঙহৈবা ডাক্তর-
 নজ্জগা মাইবগী মক্ষমদা চংদুনা থিক্কাগদবা নঙে-। অনাবনা-
 ইয়ায় লায়না হেস্তা খঙবা যাই। যারিমথে নোবা, থোৎপা-
 অমমুং অত্তেকপা মনামনীং কনবা লাক্কাগনি। হজ্জামু মক্ষ
 চাবা ভারবসু অনোবা হায়বদি চগৎ চগৎ লাউদবা জাৎকী
 চাগদবনি। হৈ-রা শিজিন্নবা ভারগা শিন্দবা অমুনবা অমমুং
 অহাঙবা ওইগদবনি।

চিত্তাকর্ষকঃ—কৌশল—চাউয়া—মৎস্য—অগ্নি—বোহাগ—বারি
দোকান—মহা—মুখ্য—আহার—অন্ন—ভাট—আহার

পুষ্টিকারক আহাৰ :- পুষ্টিকারকী অৰ্থব নোয় পেলহনবা হায়বনি। চেং, গেহ, আলু, লকোই, হুৱাইগীজাং, খা-ঙা, য়েকম, অসিনচিংবা অসি হকচাংবু নোয়পেলহনবা চিক্কাকশিংনি। মথোয় অসি পুষ্টিকারক আহাৰগী মন্তুং চল্লি। মথোইশিং অসিদগী হুৱাইগীজাং, খা-ঙা, য়েকম, খকোম অমন্তুং খকোমদগী থোকপা গোংখিং অসিনা অমুক হেজা য়ান্না নোয়হল্লি। মরম অচুনা চাবা থকপা তুমজিবা অরিবা অনাবশিংনা মথোয়খিং অসি কৰা শিজিন্নবা চুমদে। শিজিন্নবা তারবন্তু চাং য়ান্না তানা শিজিন্নগদবনি। নারিবা মৌওইশিংদা য়ান্না নোয়হনবা চিক্কাকশিং অচু তুখা ওমজবদি চিক্কাকশিং অচুদগী কৰিস্তু কান্নবা ফংলরোই; মন্তুগী মন্তু। হকচাংদা শোয়দনা অমাঙ্ৰা ওইরে। মরম অচুনা চিক্কাকী অফ কস্ত অসি নারিবা মৌগী হকচাংদা লেপ্নগী য়ান্না দরকার ওইরকই। ভাইটামিন নক্তগা মিনৱেলগী শরক য়ান্না য়াওই হায়না খঙলবন্তু হকচাংদা তুখা ওয়রোইদবা অমদি গরজবা চিক্কাখিং অচু শিজিন্নরোইদবনি। লান্না শিজিন্নবদি ঐথোয়না মথোয়বু চাবগী মন্তু। মথোয়না ঐথোয়বু চাটৈ। মরম অসিদগী সংকুত লোন্না চিক্কাকশু “অন্ন” কোই। মসিগী অৰ্থদি মানন্তু চাবা ঐথোয়নন্তু চাবা হায়বনি।

পুষ্টিকারক আহাৰঃ-পুষ্টিকারক হায়বগী অৰ্থদি খেংদোকহনবা হায়বদি হকচাংদগী কস্ত হোদি মপান্না পুথোকপা ওহা হায়বনি। চম্পা, কমলা, অন্নাবী, কিশমিশ, অল্পুর, কিশোম, বাসপতি, পুং-দোল অনোবা ১দি অথোংপা, মনামশিংগীজাং, খোংক্রম, ভোৰোং

শেবোং, য়েন্দেম অহাওবা মহিহোত্বা চিজাক অসিনচিৎবা অসি শুদ্ধিকারক আহাৰ ঙাহাত্তনি। য়ান্না অকনবা শুদ্ধিকারকী আহাৰ-শিংদি কমলা, চম্পা, কিহোম, কিম্মিশ অসিনচিৎবা হৈরা অমদি মখোয়গী মহী অতুগা মনামশিংগী মহীনি। মখোয় অসিনা অশোনবা অনাবনা মতম য়ান্না কুইনা শিজিন্নবা কস্তে। হকচাং শোনজিন্নকই। মরক মরক্তা চয়োল অমদা অনি অহমলক শিজিন্নবদি অঙকপা ফনা কান্নে।

মখক্তা চাওরান্না চিজাক মখল অনি থোক্তা থাইদোকপগী স্বাক্ষম নৈনথে। হোজিক ঞঙপদবা স্বাক্ষমদি টি, বি, নচিৎবা অরিবা অমন্তু অশোনবা অনাবসিংনা মখল অনি অসি করম্বনা থিং নয়া শিজিন্নগনি হায়বসিনি। চিজাক মখল অনিমক অসি অনাবনা য়ান্ননা শিজিন্নগদবনি। নক্তবদি অনাবা কপংহনবদা য়ান্না স্বানা থোক্তনি।

নোংমগী চরা অনি মপুং ওইনা চাবদি মতম কুইনগী মমাং-দগী চংনরক্তবনি। মসি য়ান্না ফরবা মঙংনি। ভোবদদি টি, বি, গী অনাবশিংনা চাবা মতমদা চরা অমা মপংগী ওইবা পোৎ-শক (Solid food) শিজিন্নরগা চরা অমনা মহী মনায়গী ওইবা পোৎ (Liquid food) শিজিন্নবা য়ান্না শোল্লিবা অনাবশিংদা য়ান্না কারগনি। চাবা মতমদা পুক পীকথন্না চাবগী মঙংদি কস্তে। মতম অমত্তদা য়ান্না চাশিনবগী মহত্তা নোংমদা চরা ২৩ লক শিজিন্নবনা অরিবা অনাবদা য়ান্না কারবা ওই। চরা অবিধক্তা চাত্তনা লেনপে খনবা মীওইশিংদি চরা অমদি

যায়া চাং আনা চাবা তঙাইফদে । অরান্না মথক থঙদনা চাবদি
ইফৎমক ফজে । মহদি নারিরা মীন চাবা নত্তে অনাবব
নোয়হনবনি ।

অনাবা কহনগে হোৎনরকপদা অহনবদা শুদ্ধিকারকী চিঞ্জাক
হান্না শিজিন্নগনি । মথোর অহনু মহী মনায়দগী হোঁগদবনি ।
যান্নমক শোদ্দির অনাবশিংদি য়ামদ্রদা হুমিং হুমনি হৈ-রাগী
মহী ঈশিংদা য়ান্দুনা থকপা নজ্জগা মনামশিং ফুৎপগী মহী থকতুনা
লেন্নবা অঙকপা ফুনা কান্নগনি । নোংমদা ৩৪ রক থকদবনি ।
থকপগী চাংদি কনা কনাগুশ্বগীনা পরা অমা কনা কনাগুশ্বগীনা
পরা অনি অহুগা থরফীনা গ্রাস ১ তন্নক অমুক থকপদা দরকার
ওইগনি । মসিগী চাংদি অনাবা মী নী অহুনা লেন্নকদবনি ।
অহুনা মহী থকতুনা লেনবা অসি থা মথায় অমা নজ্জগা থরা
হেনবা ফাওবা তোবা যাই । তোইগুশ্বহুং অনাবনা যায়া
শোদ্দিনবগী মঃঃ উরবদি মহী মনায় থকপা থাদোকতুনা মপংগী
ওইরা পোঃ শিজিন্নবা হোব ফৈ । মরমদি ইকচাং ময়েং যায়া
তাশ্বিন্ধবহু লাইয়েংবদা বানা থেকনি । ইকচাং ময়েং পহতা
তাহনবহু যাদে । কবি করিগুহদা অনাবগী ফিজম যায়া লুব
য়াওই থরা যায়া চারে তুমদে চাদ্রে যাং নোংমা নোংমগী কংশিজ
লকই । চাদ্রে শোকই অমদি চাদ্রে থেকই । কবি ভোপদহগ
থঙদবা মতম লাকই । মতম অহুদদি অনাবনা যাইমরগ-ওইবা
লবীদা চংকদবনি হায়বদি থরহু চাপনি থরহু চারোই মহী
মনায় থকতুনা অমুক অমা নজ্জগা হুংদাং অমহু লেনথোকদবনি ।

অসুস্মা হকচাং অসি ময়েং তাহনখিদনবা য়ান্না চেকশিনগনি,
হকচাং ময়েং তাদনবনি হায়তুনা অয়াস্মা মশক শুকথং খংদনা
পংচাদা চাবদি অচৌবা দোষনি। মরম অতুননি য়াইমরপ ওইবা
লম্বীদা চংকদবনি হায়রিবসি।

চাক ইনশাং থোংবদা মহী মনায় য়ান্না হাপলোয়দবনি।
কংলপা থোংগদবনি। থুম মোরোক য়ান্না নমহনবগী মছত্তা
রাংলপ তোহনগদবনি। মরু-মরাং অমসুং মহলাগী রাসু অন্ধানি।

করি করি পোং চামিন্নবা ফৈ নক্তগা ফত্তে হায়বসিসু মুন্না
খঙ্দবা য়াদবা রাকমনি। চনাংথোকপা পোং মতুদি চাক, গেহগী
তল, আলু, মঙগ্রা, হৈকক চুজাক, অসিনচিংবা পোংঙাক্তা চাতুনা
পুক থলহনবা হোনদে। মথোই অসিগী চাংদি টি, বি, গী
অনাবশিংনা য়ান্না হুনা চারগা মথোয়গা কোল্লনা মনামশিং
থোংবা নক্তগা হরাই চেংরাই থোংবা খরগা চামিন্নবা ফৈ।
হরাই চেংরাই অমসুং চনাং থোকপা পোংশিং অতুসু পুষ্টিকারকী
চিঞ্জাক ওইবনা কনা কনাগুশ্বনা পুল্লপ চামিন্নবা ফত্তে হায়না
মত পী। হীরম অসিদা চেকশিনগদবনি চিঞ্জাক মখল অনি
অসি তিল্লনা চাবা তারবদি পোংশক অনিমকী চাং য়ান্না হু-
হনগদবনি। চিঞ্জাকী ময়ালদা শুদ্ধিকারক অমসুং পুষ্টিকারক
আহাদ্ অনিমক য়াওগদবনি। য়ান্না কন্না চেকশিনগদবদি কার্বো-
হায়ড্রেডকী চাং য়ান্না য়াওবা হায়বদি চাক, গেহ, আলু, অসি-
নচিংবা চনাংগী পোংশিংগা অশংবা হৈ-রাগা য়ান্নতুনা চাবা হোনদে।
মরমদি কার্বোহায়ড্রেডতি অলকালিন সণ্ট হায়বা থুম মখল অতুনা

চাকখাও অমসুং থিবোং থিরিন্দা থোকলঙ্গগা তুমগদবনি।
হায়রিবা থুম মথল অসদি অশিনবা হৈ-রা শিজিন্নরগা মাংহল্লি।

চিকিৎসক মথল মথেন থরা চারগা হকচাংগী দরকার ওইবা
জাইটামিন্ অমসুং মিনরেলগী অরাংপা শরুক মেনথংহল্লি।
অদুবু উইগী জাতি য়ারিবমথৈ মতম অমদা মথল অমতমক
চাবা হায়বদি উইহ মথল মথেন য়ান্না চামিন্নদবা ফৈ। উইহগা
চামিন্নবা ফবা পোংতি শক্কেম নলগা মনামশিংগী চিকিৎসকশংনি।

য়ান্না থুন তুমগদবা পোংবা মতম য়ান্না শাংনা চংনা
তুমগদবা পোংকা চামিন্নবা তারবদি থুন তুমগদবা পোংনা
হান্না চাগদবনি।

য়ান্না শাওরিঙে, য়ান্না মুহাইত্রেঙে, য়ান্না মুতাইরিঙে
মতমদা পোং চাবা হৌন্দে।

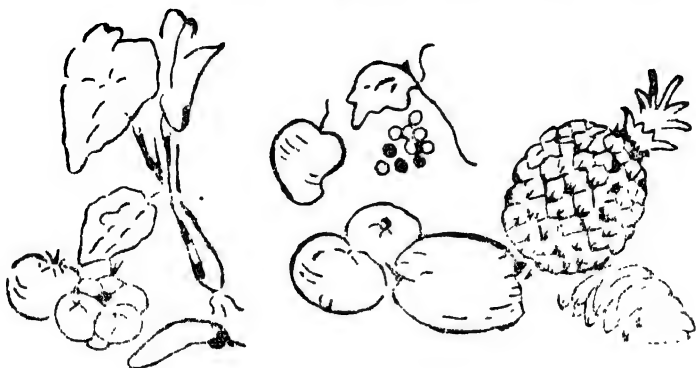
চাবা মতমদা কুপা শায়দুনা তপ্পা চাগদবনি। য়ান্না কুপা
শায়মল্লবস হজোয়বা অমা পোন্ধকপা য়াই। অদুবু য়ারিবমথৈ
কুপা শায়দুনা চাবা কৈ। চিন্মা ভুন্নবা যদ্বশিংগী মমুংদা
অহানবা যদ্বনি। মরম অচুনা যদ্ব অসিদা হান্না ভুমহনথবা
পোং অহু চাকখাও অমসুং থিবোং থিরিন্দা তুমহনবদা মতম
চংসে। অথন্ননা কার্বোহায়ড্রেডকী চিকিৎসকী কুপা শায়দুনা চাজবদি
ভুন্নবা ওমসে। মরমদি কুপা শায়দুনা চারগা চিন্দগী সেলিভা
(Saliva) ভিন্দগী শরুকা ভিন্নরগা চিনিগী (Sugar) শরুক ওল্লকই
মহুনা পোং অহু ভুমহল্লি। চিন্দা কার্বোহায়ড্রেডকী শরুক অহু

চিনি ওলহনবা ওমদ্রবদি চাকখাওদা তুয়া ওমদে । পোং পুন্নমকীহু সেলিতা অদ্রুগা তিন্নহুনা চাকখাওদা চংখুদি পাচক রস (Gastric juice) হায়বদি চাকখাওদা চাৰা থকপা তুন্নবা ধোরকপা মহৌ অদ্রুগা তুন্নবা হোংনবদা মতম কুটনা চংদ্রে ।

চাৰা হোগদবা পুং অমা অনিগী মমাং অমসুং মফুং পুং অমা অনিদা ঙাইরিঙৈ অমদি চারিঙৈ মসুংদা ঙ্গিংশিং থকপা হোনদে । থকুবদি মৈ শোল্লাবা মীওইংশিংগী চাকখাওদগী ধোরকপা পাচকরস অহু মাংহনাখিগনি নল্লগা লেপখিগনি । মতুগী ফলদি চাৰা তুমহস্বে । হায়রিবা মতমশিং অদ্রুগী মসুংদা ঙ্গিংশিং ধোরাংহুনা থকপা তারবসু চাং য়ায়া তানা থকদবন ।

অকবা চিঞ্জাক হিদাক ওউগদবনি । হৌজিকী মতমদা টি, বিগী হিদাক ওইনা পুথোক্কিবা জেপটোমাইশিন. পেনিন-সিলিন অসিনচিংবা হিদাকশিং অসি হুগী ঙ্গরুকা অনবনি । মথোরশিং অহু শিজিন্নরগা মমৈখংদা হকচাং শোজিন্নকপা, কোক ঙাওবা, ইপাই হোবা অসিনচিংবা থমোয়গী লাইনা অমসুং শিংলিগী লাইনা মথল মখা অয়াখা থোক্কই হায়বসি হিদাকপু চাং য়ায়া য়েংলবা অনাবা অমসুং ডাক্তরশিংনা থঙ্ই । “অকবা চিঞ্জাক চারগা হকচাং কনা থম্বা ওমই অদ্রুগা ফসুবা পোং শিজিন্নরগা টি, বিগী লাইনা, চাকখাও অমদি থিৰোং বিয়িনগী লায়না পোক্কবগী স্বক্ষম ওই”—Sir Robert McCarrisons in the Indian Journal of Medical Research, Vol xiv. মরম অহুনা ঐথোয়না অকবা চিঞ্জাক

পিজবনা টি, বিগী অনাবা ঙাকথোকপা অমদি কহনবা য়াই



কেরিসন (Mc carrison) গী মত মতুং ঠুনা অকবা চিঞ্জাকী মনুংদা চাপাতি (খাওদা তাউবা নতুবা তল) মতোন থোকপা হরাইগী শরুক, শক্কেম অশেংবা, মাখল, অশংবা মনামশিং, অথোংবা অমসুং থোংদবা উইহে অমসুং মরক মরক্তা পা-ঙা শিজিন্নবা অসিনি। মানা অমুকসু হায় : “মরু মরাং থরা হায়বদি চেং গেছ অসিনচিংবা শক্কেমগা নতুগা শক্কেমদগী /থোকপা পোং থরাগা মনামশিং অশং অরাকতা প্রোটিনগী শরুক হকচাংগী চপ চানা য়াওবদা নতুনা হকচাংগী দরকার ওইবা অতৈ মচাকশিংসু য়াওরবা চরানি” হাকম অসি চরা অমুক চাবগী হাকসি। “উইহে রাইহেনা মনামশিংগী মহং শিলহনবা য়াই। মাথোয় অসি খাইদগী কবা চিঞ্জাকশিংগী মনুং চল্লি।

ডাইটামিন ডিঃ—অশংবা মনামশিঃগী জাৎ অমদি মুনশাগী মশাদ্দা কংই । মখল, ঘী, অজুর অসিনচিংবদম্হ মসি কংই । মসিন্ উনশা কগৎহলনবা, ঈগী ঈচেল ফহনবা অসিনচিংবদা চংদবা মাদবা ডাইটামিন মখল অমনি ।

ক্যালশিয়ম (Calcium) :—শকোম, অশংবা মনামশিঃ বদাম, ফুল কোবী, মশুর, হরাইমজল, চম্পা, মূলা, ভিহ্লোমনা খালগম, কমলা অসিনচিংবদা মরাং কায়না কংই । মসি শিজিরগা শরু শোনবা, ঈ রাংপা অসিনচিংবা কহল্লি ।

কোলফরস (Phosphorus) :—পালংছাক, রেকম, হরাইমজল বদাম, মসুর, হরাইমজল, ফুলকোবী, থবী, সেবাৎ, খোংক্রম, মূলা, ভেলস্ত্রি অসিনচিংবা চিকিৎসা মরাং কায়না কংই । মসি রাংলগা ত্রেনপুবা শিংলিশোনবা, চোকথবা, শরুশোনবা অসিনচিংবা ওই ।

আইরন—(Iron) অশংবা মনামশিঃ, রেকম মমুৎ, মসুর হরাইমজল, মকুগা কোলবা গেছগী রাম, বদাম, পালংছাক, থজুর, আলু, কিশমিশ, ভিহ্লোমনা, মূলা অসিনচিংবদা রাওই । মসি রাংলগা ঈ রাংপা, শোনবা অমহুং অনাবা ঠাকখোরবগী শক্তি রাংহল্লি ।

টি, বি, গী অনাবা কহল্লবগী হিদ্দাক লৈডে । মহিক হাৎন-বসীদবক কাপলিবা নক্সগা চারিবা হিদ্দাক পুন্নমক চিকিৎসা লাইফে নক্সনা হুকান কারদে হারনা থংগদবনি ।

“In the treatment of tuberculosis we have no drug

which is capable of attacking the germ, as we have for the malarial organism or for syphilis. The body must produce its own defensive measures. The object in selecting a diet for tubercular patient is to provide him with those natural defensive aids, so that he may build up an affecting resistance against the germs and produce healing of the damaged tissues' ! Page Eating for Health by H. C. Menkel M. D: one time Director of Simla sanitarium, Author of Three ways to health.

স্বাস্থ্য লক্ষ্যে অর্থবৃষ্টি চিকিৎসা টি, বি গী অনাবা কখনগদবনি হিদাক্স কখনবা ওমদে অসিদনি।

প্রোফেসার জেন্ট জ্যাজি হারবা ডাইটামিন সি পুথোকথিনা ১৯৩৭ খ্রি। হিদাক্স মরীদা নোভেল প্রাইজ কংখিবা ছুপা অসিনা রিপোর্ট পীথি মন্তুদি ডাইটামিন মতম চানা অমদি মকম চানা শিজিরবদি অনাবা চংহলবা অমদি কখনবা ওমই। মিনরেনগী মরমদা অকাওবা ছুপা অসিনা অম্মা হারখি। মসি বিজ্ঞানগী মওলো পুথোরকপা মওনি। ঐথোইনা স্বাস্থ্য মুয়া খঙগদবদি ডাইটামিন হারবা অসি চাওরাক্স চহি ৩০ মুকী মমাংলো খংমরখা মাকম নভে। মসিগী জ্ঞান লৈরমজবম্ম ঐথোরগী ইংপা ইপুনা মতম খাংনা পুন্নিরখগী দ্বারা ঐথোরনা তত্ত্বনা তারি অমম্ম খংনি। ডাইটামিন হারবা অসি অঠে করিম্ম নভে ঐথোইনী মকচাং

শেষগৎ লাগবনা ওবা চিকিৎসকী খরাই শক্তি অধুনা। মিনরেলগী
জাকব্ব অহুতনি। ঐখোয়না মসি লুসি লৌকাদবা নন্তে।

ভাইটামিন অমসুং মিনরেলগী অকরক অরাসা মৈদা চংলগা
নন্তগা কংলগা মাওই। মরম অহুনা পোং পুন্নমক তেহা নন্তগা
হিংনা চাগদবা। মৈদা চংলবা পোং শিজিন্নবদি মৈদা চংদবা
পোং শিজিন্নবনা ইকচাং নাদয়েক্তনা থাওয়া ওমই অমসুং অনাবা
খুনা কহনবা যাই। স্বাক্ষম অসি অমাবনা অফবা পোং যাদ্বা হেহা
শিজিন্নগদবা নন্তে। দরকার ওইবদগী হেলবদি ভাইটামিন নন্তগা
মিনরেলনা ঐখোয়বু অমুক চাগনি।

ভোয়না শিজিন্নবা চিকিৎসক খরগী মরমদা খর হেহা :—

ঐখোয়না ভোয়না শিজিন্নবা চিকিৎসকী মসু দা চাক, গেই
শকোম, শা-ও। অমসু য়েকম হরাই-চেংরাই অমসুং মনা-মসীংনি।
মখোয়গী মরমদা ঐখোয়না কুপলপু অমুক নৈনবা দরকার ওই।

চাক নন্তগা গেই চিকিৎসক স্বাক্ষম অসি কান্তনি ভাবনা লৌক-
দবা। চেং জেনা চোইখোঁকপা কন্তে। ভ্রাকটামিন মিসী
অকরক মাওই। কোকল ডকল চেডবু কলসী মৈদাওয়া ভাইটামিন
বিকিৎসকী মাওই। পেলগীসু অহুমাওই। অখরনা মোইদাগী অকরক
ভাইটামিন বিগী অকরক মাওই। স্বাক্ষম ভোনা চোইখোঁকপা চেং
নন্তগা মোইদাগী অকরক শিজিন্নবা অনাবা কহনবা ওমদে। মডম
কুইনা মখোয় অহু শিজিন্নগা হেহা হেহা ইকচাং খোঁকটিকই।
মসি :— ইকচাং মৌরবইনবদা যাদ্বা মডে। ওই।

শক্লাম অয়াত্বা মখলগী ভাইটামিন অমসুং মিনরেল কংই ।
চিষ্টাক মখল অসি শিজিন্নবদি যান্না চেকশিনবা তাই । মরমদি
শক্লাম শিজিন্নবা হৈত্রবদি মখল মখা অয়াত্বা লায়না পোকহল্লি ।
শক্লাম থল্লগা লোকী অয়াত্বা লায়না কহনবগী মহত্তা কত্তবা ওইহল্লি ।
টি, বিগী অনাবনা লোক কল্ল থুরবা নল্লগা লাইহৌ চেল্লাবা,
শক্লাম শিজিন্নরোইদবনি ।

অমুক শক্লামবু যান্না কৈ হায়না খনবা চুমদে । মসিদি
পুষ্টিকারক আহারগী মল্লং চনবা চিষ্টাক অমনি । মসি কংত্রবল্ল
থাদোকদবনি । করিসু চিংনরোইদবনি । মনা-মশীং মরাং কায়না
শিজিন্নরিবা অমদি তিংখোমচিংবা নাপী শিংবীগী মহী অশংবা
নিভগী চাং কায়দনা শিজিন্নরিবা মীশিংনা শক্লামগী দরকান্ন
ওইদে । শা-শলনা নাপী চারগা মখোম খোকই ; ঐখোইসু নাপী
শিংবীগী মহী খরা খরা চাং নাইনা থকপা ওল্লবদি শক্লামগী কান্নবল্ল
কংবা ওমই । শক্লামদা যাওবা ভাইটামিন অমসুং মিনরেলগী,
শক্কক অহু নাপীশিংবী অমদি মনা-মশীংদা যাওবগী চাংনা হেল্লি
হায়রিবসি বিজ্ঞানিকশীংনা পুথোক্রে । মরম অহুনা শক্লাম কংত্রবল্ল
ঐখোয়না হায়রিবা পোৎশিং অহু শিজিন্নবদি করিসু কায়দে ।
টি, বি, গী অনাবনা শক্লাম শিজিন্নবা ভারবদি ভোদনা (হিনো)
শিজিন্নগদবনি । তুয়া ওয়া শক্তিগী মল্লংদা শিজিন্নগদবনি । চাক
ইনশাংগী শক্কক যান্না তাহল্লগা নল্লগা পুরা থাদোকপা শক্লামগী
শক্কক হেনগৎনা শিজিন্নহুনা অনাবা থুনা কহনবা যাই । টি, বিগী
অনাবনা শক্লামগী মহত্তা থুনা তুয়া ওয়া ঘোল অসিনচিংবগী

মওজা শিজিন্নবা কৈ। ইশিং থরা মাল্লবস্তু শক্কেম থুনা তুয়া হেল্লি। অহুগা টি, বি গী অনাবনা থবাক নারবদি শক্কেম অয়ান্না পল্লরোই। ঘী, মাধন, শক্কেম মপারগী শক্কেম ফিরাক শোক্তবদি চাং যান্না তানা থজিক থজিক শিজিন্নবা যাই। অহুবু টি, বি, গী অনাবদা হায়রবি হকচাংস্তু কয়াং অসিদি শোকল্লি। মরম অহুনা চিকিৎসকিং অসিদি যান্না কৈ হায়না থনুনা শিজিন্নবা লাল্লি।

শা-ঙা অমসুং য়েরুম :-

হোজিকী বিজ্ঞানগী যুগতা চিকিৎসক মথল অসি যান্না কৈ হায়না ণাগৎনৈ। অহুবু টি, বি, গী অনাবনা চিকিৎসক মথল অসি শিজিন্ন-রোইদবনি মথোয় অসিদি ছনি হায়না থন্দোকদবনি।

“Flesh food is considered essential for healthy dogs, but it is not essential for man” শা-ঙাদি শা-ঙাগী চিকিৎসকী। মীওইবগী দরকার ওইদে। মনামশীং অমদি হৈ-রানা শা-ঙাদগী যান্না হেল্লা কবা হেল্লি অনাবা ডাকথোকপা ওমই অমসুং হকচাং নাদ-য়েক্তনা থমছনা পুন্নি তোলায়বা হেল্লি।

ডাক্তর টর্নর (Turner) বোয়োগী হেলথ অফিসার (Health Officer) না সেনেটস ইন ইন্ডিয়া (Sanitation in India) দা অমসুং ই :- “Tuberculosis is a very widespread disease in man and animals, it is very common in cattle poultry” অমসুং মীওইবদগী শা-ঙানা টি, বি, থুংবা হেল্লি। কস্ত-হোদিগী চিকিৎসক চাবসি মীদগী মথোয়না হেল্লি। ঐমাণ ওইনা সহরগী কস্ত-হোদি হন্দোকপা পোংটে অমদি

অনা অয়েক ভোরবা মীওইগী অমাং অশোয় খা-ঙানা চায়। অরুবা
জেশিংদা ফারবসু অনৈবা অমসুং ফন্তবা জেশিংদা ঙানা চাওই।
অসুয়া অনাৰা পোকহন্নবগী মচাক মখোয়দা লৈ হায়না
হকচাংগী মরমদা মুন্ননৈনরবা কাংবুনা হায়।

করিগুয়া খা-ঙা অসি চানিংছনা চাব ভারবসু অহানবদা
শৌবগী মহা অহু চিখোয়গা অনোবা মহা অমুক হাপুনা থোংবা
খা-ঙা চাগনি হায়না কাংবু অমনা মত পী। অনাবনা খা-ঙা
শিজিন্নবা ভারবদি মরক মরস্তা শিজিন্নগদবনি। য়ায়া ভোয়না
শিজিন্নবা ফন্তে। বাকম অমনা ঙা থোংবা ভারবদি মনামশীংগী
শরুক য়ায়া য়ানগদবনি অমসুং চাংতানা চাগদবনি।

শয়া হায়রবদা খা-ঙা অসি য়ারিমথে অনাবনা শিজিন্নরোই-
দবনি। ইঃ ডেবিডহায়া হায় “অশিবা খা-ঙা চাবদি মীওইবগী
হকচাংদা মখোয়বু ফুন্নি অমসুং মোংকম ওইনবনি।” ঐখোয়লু
খজিক্তং খম্বছনা য়েংলবদি য়াদবা ওম্মোই—মনামশীং অমসুং
খা-ঙা চিঞ্জাক কাংলুপ অনি অসি খা-ঙানা মনামশীংদগী য়ায়া
থুনা পুমথবা হাল্লি। য়ারিমথে মনামশীং অমসুং হৈ-রা শিজিন্নরগা
হকচাং ফহনগদবনি হাল্ল হৈনরকপা খাজৎনা চাদবা ওমদছনা
চাবা ভারবসু খা-ঙাবু কৈ হায়না লোৱোইদবনি। লমচত্তা
খাজত্তা, পুক্রিংদ, হকচাংদা খা-ঙা চাবা মীওইদগী মনামশীং অমসুং
হৈরা চাবা মীনা কবা হেজি হায়বসি কক্লিংঙাই লৈত্রবা বাকমী।
য়েকমগী য়াসু অছনঙাই। খোইনা কাল্লনিঙাই লৈতে। ভাইটামিন
অমসুং মিনৱেলগী শরুক য়ায়া য়াওজরবসু অনাবনা চায়গা

ভুখ্য রাইনবা পোংনি। চাৰা ভাৱবস্থ চাং য়ান্না হুয়না
চাগদবনি। তশেংবা চিক্কাব অসি স্বাত্তিক আহাৱদি নন্তে।

হুৱাই.চেংৱাই :-

হুৱাই চেংৱাইদা মক্কাওইনা যাওবা পোত্তি প্রোটিমি। চিক্কাব
মখল অসি অনাবনা শিজিন্নবদা য়ান্না চেকশিনগদবনি।
চিক্কাব মখল অসি কন্ন শিজিন্নগদবনি হায়বা অমন্তুং অদ্ভুগা
শিজিন্নরোইদবনি হায়বা কাংবু অমা কাংলুপ অনি গুৱি। অনাবনা
মসি য়ান্না কৈ হায়হুনা য়ান্না ময়াং কায়না শিজিন্নবদি লায়ি
মাসমক পুমথা থাদোকপস্থ কয়া পাংদে। তশেংনা হায়বা
ভাৱবদি মনামলীং অমন্তুং হুই-ৱাদস্থ প্রোটিংগী শৰুক য়াওজবনা
চিক্কাব মখল অসি থোথোয়না থাদোকবস্থ মপুং ফানা হিংবা
উমই। মনামলীং নাগীলীংবিদা চাৱগা শা-শৰুন হিংবা উম্মিবসিনা
সাকীনি। হকচাং নোয়থংহুয়বা চিক্কাবশিংগী মমুংদা মসিনা
থুৱাইদগী অথোইবনি হায়না লোবা য়াই। শা ডা শিজিন্নগদবগী
শৰুকপুদি চিক্কাব মখল অন অসি শিজিন্নবনা য়ান্না হুৱা হকচাং
কৈ। হুৱাইমুক, মাইরোংবী, মঙ্গল, চানা, হুংহুৱাই অসিনচিংবা
অসি অনাবনা চাং য়ান্না ভানা শিজিন্নগদবনি শগোল হুৱাই
ময়াংউদগী হোনা হুংশিং চেংলি হায়না থঙনরকই। কছাৱী
শিজিন্নবগী কান্নবা ইকং কংদে। মতম শাংনা শিজিন্নগগা শিংলিগী
লায়না পোকহুন্দুনা পংথবা শিথবা অসিনচিংবা পোকইমি। ময়ম
অদ্ভুনা হুৱাই মখল অসিদি শিজিন্নব কৈ। হুৱাইদি পুং অমদগী
ভাদনা থোংগদবনি হায়বদি নিংবিজনা মুলহনগদবনি।

মনা-মশীং :—মনা মশীংনা চিঞাক পুন্নমন্তুগী বেলা কবা
 ছেলি হায়বাসি মথক্তা নৈনাথ। মনা-মশীংগী মন্তুংনা করুয়া চিঞাক
 টি, বি, নচিংবা অনাবগী থরাইদগী পুন্নমন্তুগী হায়বচ হোতিক নৈনবা
 দয়কার ওই। ঐখোইগী জমদা কবা মনা-মশীং বিবিকী মন্তুংনা
 হজাম্মা মপুংনি। থা তরুকেলোম হোবা নোংমন্তু হাউবা হজাম্মা
 ইনখাংদি হজামদনি। মতম কুইনা চারুংবন্তু চারুংমদাই ওহাংকদি
 তরুপ ভোবা পোকলম্মা। চাবা চাংগা অমদি হোরগা করিস্তু
 তলহনবা পোকলম্মে, পংহাওদা হাওই। হজাম পাছাদা নোইহো-
 জবদি নোইরনোই হায়নরিবনি। মরম অতুনা চিঞাক মথক্তা অসি
 টি, বিগী অনাবনা মরাং কায়না শিজিন্নবা যাই।

হজামপুয়া অতৈ মনা-মশীং পুদিংক মতম মতমদা প্রকৃতিনা
 ঐখোয়দা পীবি। মরোয়-মপাংগী জাং যেনমনাকুম্মী, কদিগোম
 তিলহোমনা অসিনচিংবা অসি মনা-মশীং অতৈগা লোয়না পুয়া
 শিজিন্নবা কদিস্তু কায়দে; ইনখাংগী মহাও হেংহল্লি, চাবদা
 মোন্দা মুঙাইহল্লি অমন্তু থুনা তুংহল্লি। কোবীকুল শিজিন্নবা
 যাই হজামদগী মানা তুংদা থর রারপ থেংহল্লি। অথরনা কোবী
 মনাগী জাং (কুল নন্তবা) অনাবগী চিঞাক নন্তে। কোবী থমজেং-
 মায় থরা থরা অতুম শিজিন্নবা যাই। ভেল্লি কারোল য়েদেয়
 মথোয় অসিস্তু মতম মতমদা ওতুম শাজিহবা কৈ থোংক্রম,
 থবী, মসকুস, তে বোং সেথোং অসিনচিংবা মশী হোয়া পোংখিং
 অসি অনাবগী, থরাইদগী পুন্নম চিঞাক। মথোয় অসি থোংবদা
 ঐখোয়দা অতৈ-মারা; লোয়নোইদবনি। ইয়াম অসিনা মরাং চেকশিনবা

ডাঃ।, সারিগুণে, মহীকল্প, ভোজনগদন, মহীমনাই জ্ঞান।
লোকবদি, শ্রমবৎ, বাৎসি ভ্রমগন্দ, মুখিৎ চেঞ্জি, হকচাংদা অকবা
কল পীদে।

হরাইবিভেঙ্গ, মাইরেল, খামেলগী জাৎ পাঙন খামেন বারমা-
লিকা অসিনচিংবা চিকিৎসা খরদি জুংখিৎ য়ায়া চেঞ্জি। অনাবনা
চিকিৎসা অসি শিজিরবদা কৈ। অতৈত মনামশীংগা থোংমিলবদা
সারি। 'ভাৰ্ণা' চাংদা যথোয় অসি য়ানবা য়াই নজগা যথোয় অসি
শিজিরবদা চাং হুংগদবনি।

হকচাংগীমক্ষ মৌ অমন। চরা অমন। চাপদবা পোৎখ ভুং প্রোটিন
১০% মহাওগী শরুৎ ১০% চনাংগী শরুৎ ৪০% 'মনামশী' অমসুং
হৈ-রা ৪০% হুংগদবনি। 'ঐক্যমনা' হৌজিক চারিরা অসিদি
চনাংগী শরুৎ অমসুং প্রোটিনগী শরুৎ হায়না লোবা য়াই।
হকচাংগীমক্ষ। চা দব্ধ চিকিৎসা (balance diet) শিজিরবদা
বাক্শ, অসি অগাখা, মৌ, ভেনেং। মসিগী মরমবু খঙদবনি
অমসুং খঙনবা খিৎবনি। প্রোটিন, মহাওগী চনাংগী শরুৎ, চাং
অহ, মুদা, খুংজামু, অমায়না, চিকিৎসা মরম মরম অম। অসি চরা
অমসুং চান্দা লাক্শবদি। মরামগী অমসুং হৈ-রাগী চান্দা অম।
হেজা চারগা, চাক্শেং অমসুং হরাই-হোরাইগী শরুৎ খর। ভাইন-
গদবনি। মরক মরক ইনখাং হোংগনা চক্শবু চাবদা হাঙজ
১২ পুং: মুঙাইতে, মরক, মরক, ইনখাং হোংগদবনি।

ঐশিৎসী আইয়েং (Water Cure)

অকপা চিকিৎসা শিজিরবদা 'ঐশিৎসী' অসি। হকচাংগী মরম
ভোঙান ভোঙাবা লম্বা শিজিরবদে। ঐশিৎসী অনাবা কহনবদা

ভেংবাংই। অনাবা অসি কংহন্নবগীদমন্তা চাৰা থকপগী রানো বন্তনা
ঈশিংগী লাইয়েং। থংবাং রাতে। ঈশিংগী লাইয়েংনা অনাবা অসি
রায়া থুনো কহনবা রাই। 'হোজিকী মতমদি ঈশিংগী লাইয়েং অসি
হোমোপিটানিংদা' কংওবা রায়া শিজিরে। ঈশিং অনাবনা হকচাংগী
অইংবু 'থাগংহনবা' রাই অহুগা অনাববু ঈশিং অইংবু ইংহনবা
রাই। হায়বসি 'এথোয়না' রাইন ভোরগা থোকই। মরম অহুনা
ঈশিংগী লাইয়েং 'পায়ংপদা' করিন্ত চিংনিংঙাই লৈতে।

অহোঁবা 'থাকী (Primary stage)' টি, বি, গী অনাবদি
রায়া 'কমা শোন্সে' অমন্তুং চাং রায়া রাতে। মতম অসিগী
অনাবদি ঈশিংগী লাইয়েং মথল মথা অয়াংবা চথবা রাই। মথোরগী
দমন্তা সাধারথ 'অনি হায়বদি' চুয়া ইক্কলবা, মেরুদণ্ড 'অনি,
কটিপান্দ গন্নমাদ' অনি অসিনচিংবা ঈশিংগী লাইয়েংগী 'মথল
পুন্নমক শুনা চথবা রাই। যত্না মরম ওইহুনা অনাবা যী
অহুগী অবস্থা অহু রায়া থুনো কগংহনবা ওমগনি।

সাধারণ স্তান-ঈশিং অইংবু ইক্কলবা হকচাংগীদমন্তা থরাই-
দগীং হেহু। ঠিক অমন্তুং হুইচাই। মথাদা লাইহৌ চেপ্তিবা অনাবদি
কন্তে। নিংথমথাগী মতমদা অনাবনা ঈশিং 'অইংবা' শিজিরবা
ওমহু, ঈশিং 'অনাবগী' রায়া দরকার উই। পুং ২/৩ থুদেং
অইংবু 'ইহুগা' 'ইংবা' রাইহুনা থন্নবদি 'থোইনা' নিংথমদে
অমন্তুং কারমোং 'পুক' মেরু 'ভাজিউদা' সাধারথ 'অনি' ভোরগীহুদিনি।
এথোয়না থেংবদা অনাবনিংরা মহোঁবা ঈশিং অনাবদি
ইকটে। মতম কুইনা শোন্সেবা টি, বি, নচিংবা অনাবশিংবা

চহি ৩/৪ ঈশিং অশাবদনা ইক্কররুদি মশা শোঞ্জিলকই।
 ঈশিং অশাবনা ঐখোয়গী উনশাদা ই চেনবদা যোজবা মফম
 অতুদা খুদক্তা ই চেনহনবা ওমই, অহবু য়ায়া খুনা মশাগী
 মফমদা অমুম চংলিনখি। ঐখোয়না হকচাং অসি হান্নদগী হেয়া
 ইংলিনবা ওইহল্লি, অমমুম হান্নদগী হকচাং শোঞ্জিনবা হেল্লি। মসিগী
 মরু ওইবা মরুমদি ঈশিং অশাবনা শিংলি অমমুম উনখা শোঞ্জিল-
 হল্লি। অমুম হকচাং শোনজিনহনবা অসিদগী কোলবা অনাবনা
 ঈশিং অশাবা শিজিলবা মতমদা ঈশিং অইংবনা লোইশিনগদবনি।
 ঈশিং অশাবা হেক ইক্করবা লোইবগা খুদক্তা ইশিং অইংবনা
 লোইশিনগদবনি। কোকৌদমক্তদি য়ারিবমথে ঈশিং অইংবা
 শিজিলগদবনি। অমুম ঈশিং অইংবনা মতুম ইনবা অসি টেকোন
 কোনবদা লোইশিনবদা নবনা টেকরিরিঙে মমুমমুম মরক মরক্তা
 ভোরগা অমুক হেরা কারবা হেল্লি।

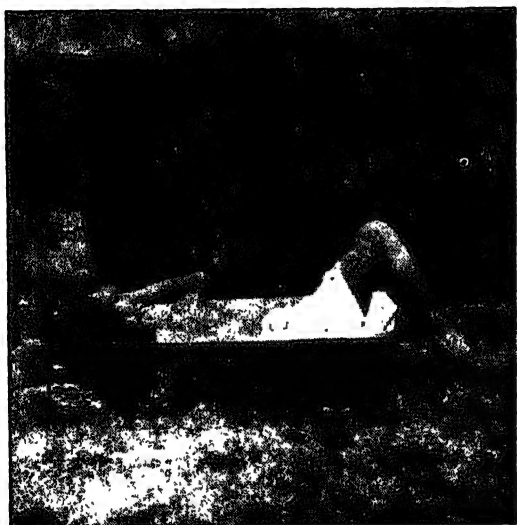
অচোবা খুং: অমা লৈরবদি মতুমী মমুমদা কোকৌ
 ঈশিং চোক্তনবা ফিল্লমদা হিল্লগা থবাক অমমুম পুত্কা ঈশিং অশাবা
 করিক্তা পুত্কা অমনা কনাগুদা অমনা হৈরগা মমুম নাম্না
 নোইবগী থবক ভোইনবা অমমুম মরক মরক্তা ঈশিং অইংবা হৈবা
 হকচাং য়ায়া কনখংহনবা অমমুম লুংঙাইবা পোৎনি। অনাবা কপং-
 হনবদা মসিদি অঙকপা কংনা কাঠৈ। মতৌ অমুম হকচাং
 অশাবা অমমুম অইংবা ঈশিং শিল্লোন শিল্লোন হৈরিরিঙে মতুমদা

কোক্তা ঈশিং অইংবা মরক মরক্তা হৈচুনা কোকী শিংলি পুন্নবক
ইংহনগদবনি অমসুং কোক্তা মৈশা হায়গৎহল্লোইদবনি। অনুম্মা
ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা শিল্লোন শোনজিন ইক্কজবগী মওং
অসিদি অনিশুবা থাকী (second stage) গী টি, বিগী অনা-
বশিংসু য়ান্না সুঙাইনা চখ্বা য়াই। মরমদি অনিশুবা থাক কাওবদি
টি, বি গী অনাবশিংদা য়ান্না শোনজিনবা অমসুং ফমুদগী হোঁগৎ-
হোজিন ভোবদা ওমদবা ভোজি। অহমসুবা (3rd stage)
থাকী অনাবদি য়ান্না শোনজিনবা অমসুং শোকচিনবগী মওং অমা
লাক্রে। মতম অসিদদি ঈশিংগী লাইয়েং অয়াস্বা বন্দ ভোগ-
দবনি। ঈশিংদা চুয়া ইক্কজবগী মহত্তা ফমুদা লৈনা লৈনা ঈশিংদা
লুপ্পা গমছানচিংবা শিজিন্নচুনা লাইয়েংগদবনি। মসিগী অকুপ্পা
মরোন মখাদা নৈনরখিগনি।

মেরুদণ্ড স্নান (Spinal bath) :—শোল্লাবা শিংলিশিংবু
মপাজল অমুক কনৎহমবগী খরাইদগী ফরবা স্নান মখল অমনি।
স্নান অসিনা চাবা থকপা তুমহল্লি অমসুং হকচাংদা অনোবা
শক্তি পীবা ওমই। কালেন থাগী চোকথরবা মতমদা স্নান অসি
ভৌরবদি হায়নিংঙাই লৈডনা তেকখংলি। মমল য়ান্নবা টনিকনা
অনুক য়ান্না তেকখংহনবা ওমদে। স্নান অসিগী মওংদি মখাদা পীরি।

স্নান অসি ভৌনবগী মওংদি নজল চনবা খুদেং অমদা
ইঞ্চি ও লোমগী ঈশিং হৈরগদবনি। অয়াস্বা মতমদা মেরুদণ্ড
স্নানগী ঈশিংদি অইংবা ওইগদবনি। য়ান্না নিংখম্বগী ফিক্তম
লৈরবা নজগা নিংখম থাগী মতম ওইরবদি হৈগদোয়িবা ঈশিং

অহু লুসু লুসু শাহনগদবনি । অইংবা ঈশিঙ্গীনা খাংবা ওমগনবা
ওইরবদি অইংবা ঈশিঙ্গী শিজিন্নগনি ।



য়াংলেন তিংবগী ফোটো

লাইহোনচিংবা লোয়নরিবা নত্রগা নিংথস্বগী ফিবমদা নত্রগা
নিংথমদ্রবসু থুদেং মনুঙদা ঈশিঙ্গী অইংবা হৈরগা থোংদা ঈশিঙ্গী
অশাৰা তিংব লাইবক্তা পতি মচা অমা ঈশিঙ্গী অইংবা লুঙ্গগা
থোমছনা স্নান মথল আসি য়াম্মা জুঙাইনা তোঁবা য়াই ।

মেরুদণ্ড ভোঁৰ মতমদা চনিংগী শরুক্তা লৈপাক থোঁস্বা
(Spinal bath with mud pack) হকচাংদা য়াম্মা জুঙাইবা

অমসুং থক্তগী ক্ষত হৌদি থুনা চিথরকই। মতম অসিহসু খোংদা
ঈশিং অশাবা লাইবক্তা ঈশিং অইংবা খোংদা যাই।

মেরুদণ্ড স্নান তোব মতমদা থবাক্তা ফি অমা ঈশিং অশাবদা
নজ্জগা অইংবদা লুপ্পগা কুপ্পবদি থবাকী লায়না অয়াস্বা কোকই
অখলনা টি, বিগী অনাবদা মসি হায়নিংঙাই লৈতনা কান্নে।

অতোপ্পা অমনা হায়রপ ইংবগী মওদা খুদেংগী মথক্তা
শামতুগী ফি নজ্জগা কান্ননচিংবা ফি অমা অনি কুপ্পগা তৌরবসু
য়াস্বা অফবা ফল পী নিংথমহন্দে।

মেরুদণ্ড স্নান তোবগী মতমদি মিনিট ১০দগী পুং অমা
ফাওবা যাই। স্নান পুন্নমকী ওইনা অহানবা হৌগৎপদা চাং য়াস্বা
তানা হৌগৎকদবনি হায়বদি পংশাং শাংহল্লোইদৌবনি। হকচাং
য়াস্বা কংথিবা নজ্জগা অশোনবা অনাবা ওইরবদি মিনিট ৫/৬
তা তৌগদবনি।

স্নান অসি লোয়শিল্লকপা মতমদা হন্ন হন্ন ঈশিং অইংবা
যৈছনা কোক তুমথোকদবনি। অতুগা স্নান অসি তোবা লোইরগা
হকচাং পুন্নমক ইরুজ্জথোকপা যাই। নিংথমচনগনবা অনাবশিংদি
কোকলোমদগী হোনা ইরুজ্জগদবনি। খোংদগী হোনা হান্না
চোংহনবা হোনদে। হকচাংগী মথক থংবা শরুক অত হান্না
উকথোক্তনা তৈপোকক্তনা লোইশিল্লগা খোংলোমগী শরুক কোন্না
লোইশিনগদবনি। অশোনবা অমসুং নিংথম চনগনবা অনাবশিং
গীদি সাধারণ স্নান ফাওবদা অসুয়া তোবা য়াস্বা দরকার ওই।

স্নান অসি তৌনিংবা মতমদা তোবা যাই। চাবা-থকপা

হেক লোয়বগা ভৌবা তারবদি স্নান অসি তৌরিঙৈদা য়ায়া
তোয়না ঐশিং অইংবনা কোক চোংহনগদবনি। নাজবদি হকচাংগী
মৈশা হায়গৎলক্তুনা কোকঙাওবনচিংবা থোকপা য়াই। অতুগা
চাৰা চাজবন্ত স্নান অসি তৌরিঙৈ মমুংদি কোক্সা ঐশিং অইংবা
হেইনবা নল্লগা চোংহনবা য়ায়া মুঙাই।

কটি স্নান (Lip bath) :—কটিস্নান হায়রগা ঐখোয়না
চনিংগী শরুকপু ঐশিংদা তিংতুনা লৈববু খঙনৈ। খোইদৌ
য়োনা ঐশিং হৈজিল্লগা চনিংগী শরুক ঐশিংদ তিঙগদবনি।
টি, বি, গী য়ায়া শোনখিবা অনাবা নল্লবদি ঐশিং অইংবা



কটি স্নান (hip bath)

শিজিল্লগদবনি। অশোনবা অনাবা ওইরবদি লুখু লুখু শাখা
ঐশিংদা তিঙগদবনি। ফনা য়ায়া শোনবা অনাবা কাওবা খোংদা

ঈশিং অশাবা তিংলবদি ঈশিং অইংবা শিজিন্নবা যাই ।
মতম অসিদা লাইবক্তা ঈশিং অইংবা লুপ্তা ফি অমা য়েংপা
দরকার ওই নক্তগা কোকী শরুক মরক মরক্তা ঈশিং অইংবনা
ইংহনগদবনি । য়ান্নমক শোনক্তগা অনাবা ফহা হোংপা
অসিনচিংবদা ফাওবা বারবা অনাবশিংদি চনিং তিংবগী থবক
ভোকথোকনি ।

কটিস্নান তোবা মতমদসু মেরুদগুস্নানগী মতোগুয়া নিংথুয়া
কোকুবা হকচাং পুন্নমক কন্ডলনা কুপশিনবা যাই ।

অনাবনা নিংথমচেনবগী মঙংগা লোয়নন' লাইহো মরক
মরক্তা অহোবা নাইবা তোরবদি থুদেং মজুংদা ঈশিং খাংবা
উন্ন শাবা হাপ্পগা হকচাং পুন্নমক ফি অথাবা অমা অনিনা
কুপ্পগা কোকী শরুক ইংহল্লগা ফমছনা লৈরবদি অনাবা অছ
য়ান্না থুনা চংখিগনি । মতম অসিদা খোংদা ঈশিং অশাবা
শিজিন্নবা যাই ।

স্নান অসিনা চাবা থকপা তুমহল্লি । পুকী অনাবা
পুন্নমক্তা কামৈ । পুক য়েক্সি-য়েক্সি তোবা নক্তগা থিনবা মতমদদি
ঈশিং অশাবা শিজিন্নগদবনি । মসিনা শোয়দনা পোথাইনগনি
টি, বি, গী লায়হো লেপহল্লবগীদমক্তসু মপা লৈতনা মতেং ওই ।

গরম পাদ স্নান (Hot foot bath)

খোংদা ঈশিং অশাবা তিংববু থংনৈ । নিংথমচেনবা অনাবদা
অঙকপা ফংনা কামহল্লি । লাইহোচেনবা অনাবদা শোয়দনা
খোংদা ঈশিং অশাবা তিংগদবনি । মসিনা থক্তা পুথংখিবা
মুংখিৎ অমদি ঈনচিংবা মথাদা চিংথহল্লি । তুখোংদা হুমাং
ওইনা হকচাংবগী ঈগী শরুক পুথোকপদা মতেং পানৈ ।

গরমপাদ স্নান তোবা মতমদা হকচাং পুম্নমক ফি অথাবা
অমা অনি শুপচিনগদবনি। ফমতুনা তৌগদবনি। অশোনবা



অনাবগীদি হিপ্পা হিপ্পা তোবা
য়াই। ঈশিং হাপ্পা পাত্র অছ
করিগুয়া পোৎশক থরনা ডাক
থৎলগা থুদোং চাবা হেনহল্লি।

স্নান অসি তোরিঙে
মমুদা কোক্তা য়াম্মা তোয়না
ইংহলবা দরকার ওই নজ্রবদি
হকচাংগী মৈশ কোক্তা হায়-
গৎলি। অনাবগী ফত্তবা মরম

গরম পাদ স্নান ওই। চাওরাক্সা মিনিট ১০দগী
মিনিট ২৫ ফাওবা তোবা য়াই। মতুদগী কুইথত্রবসু হকচাংদা
শোম্বহল্লি। কালেন থাগী মতমদদি স্নান অসি পংশাং শাংহন্দবা
ফৈ মিনিট ১০দগী মিনিট ১৫ ফাওবনা মতিক চারে। মশা
য়াম্মা ফরিবা মী ওইরবদি মতুদগী হেন্না শাংহনবা য়াই। অতুবু
অনাবা মীনা য়াম্মা শাংনা স্নান অসি তৌদবা ফৈ।

স্নান অসি লোয়শিনগে হায়রবা মতম অতুদা কোক্তা
হল্লি হল্লি ঈশিং অইংবা হৈবা কাওরোইদবনি। মতুংদা হকচাংদা
শুপচিল্লিবা ফিশিং অছ তপ্পা তপ্পা হায়দোকনি। থুইদগী
চেকশিনগদবদি হকচাং মমুংদগী থোকলক্রিবা হুমাং অছ মমুংদা
অমুক হজ্জিনহন্দনবা হোৎনবনি। হকচাং অছ য়ারগা ফিশিং

অহু লৌথোক্ত্রিঙেদা অনাবা মশানা ফিকুংদা থুদৈ অমা ঈশিং
অশাবদা চোংহল্লগা ওমদোক্তুনা তকথোকদবনি। য়ায়া থুনা
শুল্লিবা নল্লগা ইল্লিবা ফি অহু হাংদোকুবদি হমাং খর মন্তুংদা
হনজিনথিবা য়াই।

অন্তুয়া য়ায়া থুনা হমাং তৈথোকুবা মন্তুংদা অনাবা মী
অতুনা ঈশিং অশাবা থোংদা তিলিবা অতুনা ইরুজথোকপা
ওল্লবদি ইরুজথোকদবনি। থুদক্তা ঈশিং অশাবনা ইরুজবা
লৌইরগা ঈশিং অইংবনা অমুকহল্ল ইরুজথোকদবনি। অতুগা
কোক্তা ইশিং অইংবনা হল্লা হল্লা থাদোকপা কাওরোইদবনি।
অতুগা থোংগী শরুক অহুবুনা ঈশিং অইংবদা নিংথিজনা থোং
হামদোকদবনি।

অশোনবা ইরুজবা ওমত্ৰবা ওইরবন্তু অনাবা থোংদি ঈশিং
অইংবনা শেংনা হামদোকপা কাওরোইদবনি। অতুনা ঈশিং
অশাবদা মতম মাংনা তিংতুনা থমলুরবা থোং অহু অমুক হল্লা
ইংথহনদে মশাগী চপচানা মৈশা অহু থম্বা ওমহল্লি।

ফি অচোংপা শিজিন্নুনা লায়োংবা :—

মথক্তা ঈশিংনা লায়োংবগী মরমদা খরা নৈনখে। মথোই
অহু য়ায়া শোল্লিবা অনাবগীনি। জীবগী শক্তি য়ায়া ময়েং
তাখুবদা ফম্বা-হোগংপা অসিনচিংবা বারবা অনাবশিংগীদি
হকচাংদা ফি অচোংপা শিজিন্নগদবনি। জীব শক্তি লৈরিব
অনাবশিংগীদা হায়রিবা ফি অচোংপা শিজিন্নবগী মওং অহু
অঙকপা ফংনা কাঠৈ।

গমছানা হকচাং তকথোকপা :- (Sponge bath)

অনারব নোঁমদা অনিরক নত্রগা অজ্জমলকী মতম ফদি অচোৎপনা মশা পুন্নমক তকথোকদবনি। ইরুজ্জবা ওমজিবা অনাবশিংগীদি মদু শিজিন্নদ্রবসু যাই মসিনা অশোনবা অনাবদা ঈগী ঈচেল ফগৎহল্লি, শিংশি মপাঙ্গল কনৎহল্লি অমসুং জীবগী শক্তি হেনগৎহল্লি। টি, বি গী অনাবনা অয়াস্বদা শোল্লক্কা মতমদা ইরুজ্জদবদগী মশা পুন্নমক নমথিরবসু অদ্রুম ণাংই। মসিনা অনাবা অদ্রু অদ্রুম অদ্রুম ফগৎলকপগী মছত্তা অদ্রুম অদ্রুম শোস্তহল্লবগী মরম ওই।

হকচাংদা কি অচোৎপা তকথোকপা মতমদা যান্না থুনা ভোবগী মছত্তা মিনিট ৫/১০ চন। তপ্পা তপ্পা ভোগদবনি। হকচাংগী মথক ঞংবা শরুক মাথ, থুং, ধবাক অসিনচিংবদগী তপ্পা ২ তকতুনা অদ্রুম অদ্রুম স্নান তোরবপনা থোংগী শরুক্কা কোল্লা লোইশিনবা কৈ। কোকী শরুক্কা ঈশিং অইংবনা তুমথোকতুনা চোৎহল্লগা শেংনা শমজ্জৎ হাংতোকদবনি। লাইহৌ নত্রগা নিংখমচনবগী মঙঃ লৈরবদি হকচাংগী শরুক পুন্নমক বৈজুপ হাংদোক্তনা ফিছুংদা তকথোকপা কৈ। নত্রগা হকচাংগী শরুক খর খরদি হাইদোক্তনা তকথোকপা অমসুং তকথোক্কা মতুংদা হেক হেক কুপ্দিশিল্লবগী ধবক ভোগদবনি। অদ্রুনা তোরগা অনাবা নিংখমচনবা ফাওহল্লবা যাই। হকচাং তকথোক্কা কি অদ্রু ঈশিং অশাবা নত্রগা অইংবা অনিগী মরক্তা অমদা হেক্তা লুপ্পা যাই। অনাবনা পান্না মঙঃগী ঈশিং

শিজিন্নবা যাই। হকচাংনা য়ায়া ণাগংলবদা য়াংলেন্দা ফি অচোংপা অমা ট্ৰিশিং অইংবদা লুগ্গা তকথোৱবদি মৈশা হল্পি।

ফি অচোংপা হকচাংদা য়েংপা (Wet sheet pack)

হকচাং পুন্নমক অথন্ননা লেংজুমদগী থুউ মথক কাওবা ফি অচোংপা য়েংপা টি, বি, গী অনাবদা য়ায়া কান্নহল্পি। লেংজুমদগী হোনা নংগী থক্ক কাওবদা য়েংলবন্ত্ৰ অহু কান্নবা ফল গী।



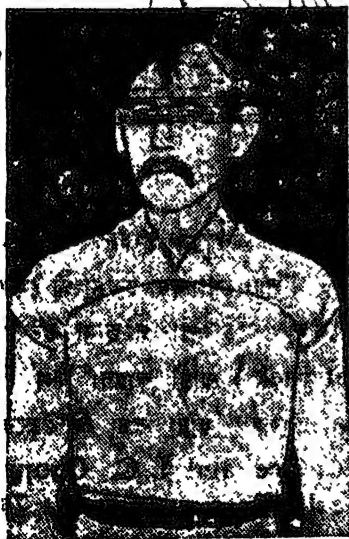
হকচাংদা ফি য়েংপা

অকনবা লাইহোঁ কহন্নবগীদমন্ত্ৰা মহাজ্ঞা গাক্সিজীনা য়ায়া কান্না শিজিন্নবন্ত্ৰা পাইয়ে অমনি। মসিদা শোয়দনা হকচাংগী মৈশা থরদি মহল্পে। “অকনবা লাইহোঁদা অচোংপা গমছানা হকচাং য়োথ্ৰা (cooling wet sheet pack) য়ায়া কান্নবা ফল গী মসি হোঁজিকো মতমদদি হোসপিটালদা য়ায়া কান্না শিজিন্নবন্ত্ৰে” (R. N. Chopra, B. Mukherjee and I. C. Chopra A. Treaties on Tropical Therapeutics, P. 74: calcutta, 1950)।

অনাবনা নিংথমচনগদ্রা চিন্‌নবদা থোংদা ঈশিং খাউ অশাবা
নল্লগা ঈশিং অশাবা হানবা লিকলি থম্বা য়াই অল্লগা হকচাংদা
ফি য়োল্লবা মতুংদা ফৈজুপ গুপচিনগদবনি।

জাইহো চেন্নবসু চেন্দ্রবসু অশোনবা অনাবনা শাজেন
অসি থরা থরা শিজিন্নগদবনি। হকচাংগী মৈশা ফহ্নবদা নত্তা
হকচাং মতুংগী বিকার কয়ামরুণবসু কে'কহনবা ওমট অমগুং
অনাবদা শক্তি অমা লাকই। শজেন অসিদি তোঁ নবা মতমদা
হেত্তা তোঁবা য়াই। অশোনবা অনাবনা নোংমদা অমুক নল্লগা
অনিরক য়াল্লা হুঙাইনা তোঁবা য়াই।

ধবাক্তা ফি 'অচোংপা' য়েংপা' (wet chest pact)—



টি, বি. গী অনাবা ফহ্ন-
বগী শাজেন কয়ামরুণগী
মতুংদা য়াসনা খুইদগী হেন্না
ফবা শাজেননি। টি, বি, গী
অনাবদা নল্লনা ধবাক্তা অনাবা
পুন্মমক্তা ধবাক্তা ফি অচোংপা
য়েংপা শোয়দনমক কাট্টে।
হকচা দা টি, বি, গী অনাবগী
লক্ষণদ উদনা ধবাক নারবসু
ফিসি য়েংপা য়াই মসি য়েংপগী
মওংদি গমছা নল্লগা লশিঙ্গী
ফি অশোনবা অমা 'লোন্না

ঈশিংদা লুপ্পগা কাবক কাবক শুমদোকদবনি অহুগা মতুংদা থবাক
অমসুং নজল কোলনা য়েংশিনগদবদি। য়েংত্রিঙেদা কি অহু
য়েংপা য়ানবা চপচানা থুপহোংদবনি। ইফি মথায় অমা
কাওবা থানা য়েংপা য়াই। অমুক অনিরক য়েংশিনবা য়ানবা
থোওইনা কি অমা শা'না তৈয়্যারদা থমগদবনি। কি অচোংপা
কোটোদা পিরিবা অমুয়া লেংজুম শোকা য়েংলগনা অমুক হেয়া
কালহলি। অমুয়া কি অচোংপা য়েংপা লোইরগা মথক্তা শামতুগী
কি অকংবা অমনা অমুক য়েংকদবনি। মজুংগী কি অমসুং
মপানগী শামতুগী কি অনিমকী ফিজিন্দা লং নজগা স্তুতরী মচা
অমনা পুলগা কোলা মথক্তা য়েংশিলকপদা থুদোং চাবা হেলি।
মসিনা থবোংগী অমদি থবাকী অনাবশিংবু ফহনবদা য়ান্না মতেং
ওঙ। মজুংগী অশোক অপন য়ান্না থুনা ফহলি অমসুং মপাল-
থোংগী অনাবা থুনা মাংহলি।

মসি য়েংপগী মতমদি পুং ১দগী পুং ৬ কাওবা য়াই। য়ামজবদা
পুং অমতংগী মতমদি য়েংকদবনি। নোংমদা অনিরক নজগা
অহুমলক য়েংকদবনি। অমুক মুংখিন্দা শাজেন অতৈ তৌবদা
মসি য়েংনবগী মতম ফদবা অমদি থবক ইনথং চংপদা মতম
ফদবা মীওইশিংগীদি মুংদাং তুম্মদাইদা য়েংতুনা তুমখিবনা মিকপ
থোকলকপদা নজগ নোংঙালগা লোখোকপা য়াই।

পুক্তা কি অচোংপা য়েংপা (Abdominal wet sheet
pack):-অমুক মুংখিন্দা থবাক্তা কি অচোংপা য়েংপা অহুগা
মুংদাংদা -পুক্তা কি অচোংপা য়েংপা নজগা পুং অমমম

অনি অনি কান্নহল্লগা পুস্তা অমুক য়েং অমদি থবাক্তা অমুক য়েং অম্মা মতম কান্ন কান্ননা শিল্লোন শিনজিন য়েপনা থাইদগী হেমা কবা মওংদা চথবা য়াই। মতম য়ান্না শানা থা ৬৭ নল্লগা চহি অমা চথবা তারবদি থামুক ফারকপদা হুমিং নিনি জমনি লেপথোকদবনি। ঈশিংগী লাইয়েং অয়াস্বদা অম্মা লেপথোল্লগা হেমা কান্নবা ফল গী। পুস্তা কি অচোংপা য়েংপগী নিয়ম মথক্কা ডাকথিবা অতুনি। থবাক্তী মওং অহ পুস্তা শিজিন্নরগা লোইরে। থোমখাদগী চনি য়োবা ফাওবা কি য়েংকদবনি।

শাজেন অসিনা কান্নবদি, টি. বি, নচিংবা অরিবা অনাবশিংদি অমাং অশোয়দা শোয়দনা অকায়বা লাকই। নল্লগা পুস্তী মবী মরাং অয়াস্বা বেরা লাকই। অসিগুম্বা থুদোংচাদবা অসি কোকহন্নবগী থাইদগী কবা উপায়দি পুস্তা কি অচোংপা য়েংপা অসিনি।

কেন্দ্র সরকারনা ফল্লবদা মখাদা লৈবা লৈবাক মচা মচাশিংদা অকায়বা লাকপগুম পুস্তী মরি মরাংনা ফল্লবদা অমাং অশোয় নিংথিনা মপান্দা পুথোকপা ওমলক্কে, অমম্মং চাবা থকপা তুমলক্কে। মতুদগী অনাবা পুন্নমক ওই। কাইনথংদা চাকথাও, ফিরাক থবোস্থী অসিনচিংবা অসি, মথং মথং শোক-শিল্পকপতনি অতুগা টি,বি,গুম্বা অনাবা ওইথিবনি। মরম অসিদগীনি ঐথোইনা টি, বি, গী অনাবগী হোরককম মহীক্কা নস্তে হাম্মরিবা টি, বি, গী অনাববু ময়ান্না য়ান্না কিনরিবদি অনাবা অসি

গোরমিথাই মৌশীদা শিনবা অসিনি। অমসুং শিনবগী মরমদি
 য়ান্না চেকশিন্না লৈখুবা পাক হেক শোককম থোক্তবা হকচাংগী
 কায়াৎ কয়া শোকচিল্লকপা অমসুং মছ ফহন্নবগী পাঠৈশিং
 থঙদনা হিদাক লাংথক্তা আশা ভৌবননি। থাজবিয়ু হিদাক
 লাংথক ভৌতনা লাইয়েং ওন্নবদগী শিবা মৌশিংনা টি, বি, গী
 লায়নানা শিবদগী হেন্না মশিং য়ামথুবা পোৎনি। হিদাক শোক-
 চিনহন্দুনা শিহন্নবসু অনাবশিংনা মসি পঙথঙ থংনদে, জ্ঞান লৈবা
 মৌইশিংদনা মসি থঙই। রাইহে অমদা হায়বা তারবদা অনাবা
 অসিগী মরম অতৈ অনাবগুয়া পুত্তগী হৌথিবনি অমসুং অতুনা
 লোঙগদবনি। মরম অতুনা পুত্ৰী অনাবা ফহন্নবগী পাঠৈ কয়ামরম
 লৈরিবশিংগী মসুংদা পুত্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা অসি থরাইদগী
 অথোইবা পাঠৈ অমনি হায়না লৌবদা থোইনা লালোই।

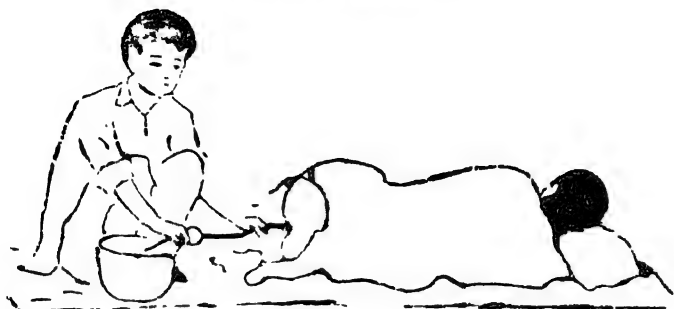
পুত্তা লৈপাক থোম্বা :— (Abdominal mud pack)

মসিদগী কান্নবসু পুত্তা ফি য়েৎপগা অজ্ঞানি। য়ান্না থুনা
 পুত্তগী কত্ত-হৌদি চিংথনবা অমসুং থিরিল্লা অশোক অপন
 লৈন্নবদা মছ য়ান্না থুনা তাইশিন্নহন্নবগী য়ান্না কান্নবা পাঠৈ
 অমনি। চাৰা থকপা তুমহন্নবদা মসিনা অঙকপা কংনা মত্তেং
 ওই। ফিবুদি লৈবাক থোম্বা অসিনা ফহনবা হাল্লি। অনাবগী
 লাইহৌ ফহন্নবগীদমক্তসু মসি শিজিন্নবা য়ান্না দরকার ওই।

মসি শিজিগবগী মওংদি ধোয়দেঁ মখাদা চনিংগী মরক্তা ফক্কাং
 লৈবাকমুক পেংপা লৈবাক পর অনি অহমলোম থিংলগা
 ধারপ ধোমগদবনি ইঞ্চি মখায় অমা নক্তগা খরা হেয়া
 থাহনগদবনি। লৈবাক্তি লৈশো লৈবাক ওইগদবনি। করিগুয়া
 ফংজগা লৈঙোই হায়রপ যানবা লৈবাক ধোমগদবনি।
 শিজিগদবদা লৈবাক অহু মৈদা ভোরগা শিজিগবদি পুস্তা
 হাকচবা পীদে। নক্তবদি করিগুয়া লৈবাক ধোয়া ২ হাকচবা
 যাওই। অনাবনা করিগুয়া লাঠিহোনা মরম ওইচুনা জ্ঞাননচিংবা
 মাঙলবদি থক্তা কাখিবা মৈশা অহু যান্না থুনা চিংখহমবগী
 খরাইদগী ফবা পাইদি পুস্তা লৈবাক ধোয়নি। অসিগুয়া
 অথুবা মতম নক্তগা খুদোংচায়া মতমদি লৈবাক মৈদা
 ভৌথোক্তুবসু অক্তনা লৈবাক্তা হেক্তা শিজিগবা হাত। করি
 করিগুয়া পুখি নক্তগা তুরেলদগী পেক্তগু হেক্তা শিজিগব যাই।

পুস্তা শক্তা লৈবাক ধোয়গী মওংদি লোংনা হিল্লগা
 ভৌবনা খরাইদগী খুদোংচায়া হেল্লি। লৈবাক ধোয়না মতুদা
 কিরোন শেংচিনবা অমসুং ফৈজুপ গুপচিনবা যানবগীদমক্তা
 মথক্তা ফিগা তাইনকমদা লা নক্তগা চে অমা থায়া যান্না
 খুদোং চাই। পুস্তা থল্লিঙেদা লৈবাক ধোয়া হোনদে। পুস্তা
 ময়েং তারবা মতমদা ধোয়না অনাবগী খুদোং চায়া ওই।
 লৈবাক ধোয়দি পুস্তা কি অচোংপা য়েংপগুয়া মতম পংখাং
 থাহনগদবা নক্তে। পুখাই অমদগী পুঃ অনি কাওবা ধোয়া
 যাই।

অমাংথোংদা ঈশিং কাপশিন্দুনা হকচাং শেংদোকপা (E N E M A) :—



এনেমা ভৌবগী মঙং

পুরু, অনাবা পুন্নাকী মকনি হায়বসি মথক্তা নৈনথ্রে ।
 থিবোং থিরন্দা অমাং-অশোয় লৈরগা অনাবা পুন্নমক ওই
 হায়বদা চিংনিঙাই লৈত্রবা স্বাকম ওইবনা থিবোং থিরিনবু
 শেংনা থন্নগা হকচাং নাহন্দবা য়াই অমসুং অনাবা কোকহনবা
 ওমই হায়বসি মশানা চুন্নবা স্বাকনি । অনাবনা মাংবদা চাং
 নাইবদি এনেমা ভৌত্রবসু য়াই । মহোশানা নারবদা মাংবগী
 চাং অমসুং মত্তম কায়রকই । জুমিং খুদিংগী মাংথোকদবনি
 য়াত্রগা ঈশিং পরা অমরোমগী চাং অমাংথোংদা ঈশিং কাপশিন্দুনা
 এনেমা ভৌগদবনি । য়ান্না শোনখুৰা অনাবগীমমক্তদি জুমিং
 খুদিংগী এনেমা ভৌবগী মথক্তা জুমিং নিনি নত্রগা হমনি
 কান্নহনবা কৈ ।

লেখক্কা মতম কুইনা শোন্দুনা লৈরক্কা অনাবা কয়া
লাইয়েংবগী খুদোং চাবা থেংনথে । হায়রিবা অনাবশিং অহুদি মুমিৎ
১০/১৫ নি চুপ্পা মশানা মাংথোকপা তৌরমদে । করিস্ত মখোয়না
অমাংবগী মরমদা খল্লমদে । মুংশিং মুংশা ফংত্রবা অমম্বা কা
অমগী মম্বুন্দা ফার্বো-উতোংঙা লীবগুম হিদাক খরা খরা পীজরগা
খমলম্বা মসিদগী অনাবা ফহনবগী মহুতা হেল্লা হেল্লা শোকল্লিম্বা ।
অমুম্বা হকশেন কাংলোনগী নিয়ম খঙদনা ৷ কয়া কয়া শিখুবন
হায়বসি করিস্ত লান্দবা রাকমনি । অসিগুম্বা খুদোংখিবা অসিদগী
কম্বনবগীদমক্তা হকশেন কাংলোনগী অচম্বা নিয়মশিং অ'স মুম্বা
খিজিনগদবা ওই । য়ারিমথে অনাববু মুংশিং মুংশা লাংবা
মফমদা লৈহম্বা থোরাং ভোগদবনি অমম্বুং অমাং অশোয়গী
মরমদা গুম্বমথে মিৎয়েং চংগদবনি ।

এনেমা ভৌবগী শল্পগা লম্বী—

এনেমাগী ঈশিং য়ারিমথে য়ামহল্লোইদবনি । ঈশিং পায়া অমা
নল্লগা খজিক্তা হেল্লগা অহুম য়ারে । ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাহনগদবনি ।
ঈশিং অশাবনা থিৰোং থিরিন মপাজল শোহুহল্লি । ঈশিং অইবনা
নিংখম চনবা পোকহনবা য়াই । নিংখমচন্দবা অনাবা ওইরবা অমদি
কালেন থা ওইরবদি ঈশিং লুম্ববম্বু য়াগনি । ঈশিংগী চাং
হেল্লা অমাংথোংদা কাপল্লিবম্বু থিৰোং থিরিন মপাজল শোহুহল্লি
অমম্বুং এনেমা ভৌবগী হৈনখবা লমচং (habit) শেমখিগনি ।
মরম অসিনা এনেমাগী ঈশিং য়ামহল্লোইদবনি ।

এনেমা ভৌবগী অতোপ্পা নিয়ম অম্বনা অনাবা মীবু

অতোয়া কনাগুমনা এনেমা তৌবিবা যাই নজ্জগা মশানা নিংগাংনা ফমলগা এনেমা তৌরবসু করিসু কায়দে । মসিনা থুইদগী লায়বা অমসুং চম্বা মঙংনি হায়না লৌবা যাই ।

এনেমাগী ঈশিংদা করিসু যাল্লোইদবনি । সাবন যাল্লগা হকচাং মমুংদা হুগী শরুক লৈহৌবনা হকচাং হেন্না শোকহল্লি । থুম যাল্লবসু অকায়বা লাকই থেইনা অমাংবা চৎহনবা ওমদে । থোইহৌনচিংবা যাল্লগনা খচ যাল্লা চাউবা হোল্লি অমসুং থোইদোক হেন্দোয়লা কাল্লচন্দে চহি অনি অজুম কাংদনা ঈশিং যাক্কাভনা এনেমা তৌবা যাই । মচুনা করিসু শোকহন্দ । মৈথংদা শাক্কাং অচু থুগাইবা যাই । মরম অচুনা মতম শাংনা এনেমা তৌবা তারকপা তন'বনা করিসু যান্দবা ফৈ ; শেজথুম পুবা ওমদবা অম' হকচং মমুংদা হুচেংবা পোৎশিংনা শোকহনবা অমা অনি অসিদগীনি এনেমা দা পোইদোকপা পোৎ যান্দবা ফৈ হায়রিবা ।

এনেমা তৌবা মতমদা যানবা য়াবা পোৎশিংদি মনামলীংগী মহীনি । চম্প্রামহী খজিক খজিক যানবা যাই । মসিনা অমুক হেন্না অমাংবা পুথোকহনবা ওমট । মনামলীংগী মমুংদা হজ্জাম মনা শেবোং মনা, দসবুস মনা অসিনচিংবা চাবা য়াবা মনামলীংগী মহী ওইগদবনি ।

এনেমা তৌবা মতমদা চেকশিনগদবা অমনা এনেমা তৌচুনা অমাংথোংদা ঈশিং কাপশিন্দ্রিওদা হাল্লনা এনেমাগী পম্প (pump) অচু থুংনা পিং পিং মেত্তুনা থলহনগদবনি । অমুয়া তৌড্রবদি 'অনাবা মীগী মবুজ্জা মুংশিং কাপশিনিথি ।

ঈশিংদা থল্লিবা এনেমাগী মচিন অহুদি এনেমাগী থবক অহু
লোইজিবা ফাওবা অহুম থমগদবনি।

অমাংথোংদা ঈশিং কাপশিনবা লোইরবা মতুং মিনিট ২/৩দং
ওইরবসু থাংছুনা লৈগদবনি। মতুংদা মাংথোকদবনি অমসুং
মাংবা মতমদসু য়ায়া শাংছুনা মাংগদবা নন্তে। মাংথোকপা
মতমদা মরক্তা অমুক নত্রগা অনিরক্তি লেপথৎপা নত্রগা
থোংথোং শাংছুনা মিনিট ১ রোমগী মতম লৈরগা অমুক মাংথোকপা
কৈ। নত্রবদি শেংনা মাংথোকপা য়াদে।

নুংশিং নুংশাগী মতেংনা অনাবা ফহনবা।

হোজিকী মতমদা মীওইবনা হুংশিং হুংশাগী কান্নবা অমদি
শিজিন্নফম থোইনা মুয়া খঙনদে। অকনবা অনাবা নত্রগা
শোল্লক্কা অনাববু অমসু হুংশিং হুংশা লাংদবা মফমদা থম্বা অসি
ঐথোয়গী সমাজনা কন্না চৎনথে। হৌরম অসোমদা য়েংশিনবা
অমসুং খঙজিনবা মীওইগী মলীং য়ামখিদ্রে। হুংশিং হুংশাদি
মহোশা কোবো লাইরেয়ীনা লেন্না পীরবা খুইদগী মমল য়ায়াবা
পোৎশকশিংনি হায়বদা করিসু লাল্লরেইদবা রাফমনি। উরুমদা
থাবা পোৎচৈ কবা হৌনদে হুংশিং হুংশা লাংদবা মফমদা করম্বা
পাস্বীনা নিংখিজনা হোবা ওম্বগে? মপাজল কন্না উরিবা তিংথো
পাস্বীশিংবু হুমিং হুমনিদং থুদেং অমনা কুপ্তুনা থল্লগা পাস্বীগী
করম্বা ফিভম ওইবগে হায়বদু ময়ান্না খঙনরবা রাফমনি। মৈ,
ঈশিং, হুংশিং, অতিয়া অমসুং পৃথিবী মচাক মঙা অসিবু পঞ্চ-
ভুত কোই। ভুত মঙা অসিনা পুল্লগা জীবশিংগী হকচাং

শেমই। রাফম অসি বেদশাস্ত্রগী রাফম ওইনা। তৌরবসু
বিজ্ঞানিকশিংনা ককপা ওমদ্রিবা রাফমনি। মচাক মঙা অসিবু
নিংখিজনা শিজিন্নরবদা জীবশিংনা নাবগী রাফম লৈতে অমসুং
নারবসু মঙা অসিগী মতেংনা হকচাং ফহনবা যাই। মরুম
অত্ননা মথোয়গী মতেংনা ঐথোয়গী অনাবা ফহনবা যাই হায়বসি
মৌপুম খুদিংনা খঙ্‌বিবা কৈ।

অশে বা মুংশিত্তি পাংখি কোমখি লৈতবা মফমদা লৈ। পাংখি
কোমখি নজগা থোংবান লুক্রাং য়ুমগী মনাক্তা য়ারিবমৈথে থোংজাও-
দবনি। য়ুমগী মায়কৈ ৪ মক্তা থোংবাল নজগা লুখাকোম নক্সা
থমজিন্দুনা মুংশিং থোংদনবগী মচাক অমা ওইহল্লোইদবনি। মতম
পুমমক্তা অশেংবা মুংশিং মুংশা ফংহল্লবগীদমক্তা য়ুমগী থোংজাও
অমসুং থোংনাও ফাত্তোক্তুনা থমগদবনি। নিংথমথাগী য়ান্না ইংবদগী
কল্লবা নজগা করিগুয়া খুদোংচাদবা মরুম থরগীদমক অহিংদা
থোংলোনবা তারবসু অয়ুক মুংখিলগী মতমদদি য়ারিবমৈথে থোংজাও
অমসুং থোংনাও হাংদোক্তুনা থমগদবনি। টি, বি, গী অনাবদি
মুংশিং মুংশাগী মতেং য়াওদ্রবদি ফহনবা ওমদে।

মুংশাদা ভাইটামিন ডি য়াওই হায়না বিজ্ঞানিকশিংনা
পুথোক্তে। মুমিংকী মঙালদা খামেলমচু হায়রপ মানবা ইংরেজী
লোন্দা “অণ্টা ভায়লেট রেজ” কোঁবা মঙালগী শরুক থরা
য়াওরি। অসিগুয়া মচু মখল অসিগী মতেংনা অনাবা কয়া
কয়া কোকফনবা ওমই। হকচাংগী উমশাদা মুমিংকী মঙাল
য়ৈরগা অশোক অপন কংশিলহল্লি অমসুং শিংলিদা নিংখিজনা ঈ

চেলহন্দুনা উনশা অমমুং হকচাং কায়াংশিংবু মশা ফনা থম্বা
ওমই।

মুংশিংপু করিগুম্বদা 'জীবন' কোই। মুমিত্তা প্রাণবায়ু
ইংরেজী লোন্দা 'ওক্সিজেন' হায়না কোবা গ্যাস মখল অমা
য়াওই। থবোম্বদা নাভোন মখল ফাওনা চিংশিনগ্রগা হকচাং মমুং
শীনবা থুংনা য়োহনশিদ্দনা ফত্তবা ঈ মমুংদা শেংদোকলুই।
হেন্দোরকপা স্বরদা কার্বোনিক এসিডকী মওংদা হকচাংদগী ফত্ত
হোদগী শরুক অহু মপান্দা পুথোরকই। ওক্সিজেন মরাং কায়াং
ফংদ্রবদি ঐথোয়গী অনাবা ফবা ওমদে অমমুং পুন্স অসি থুদোং-
থিবা তাহল্লি। থোংমমুংদা থবক তোবা মীনা থুদক্তা শীবনং বা
থোক্লিংসি ওক্সিজেন গ্যাস ফংদ্রুনা শিরবনি। মথক থংবা
পৃথিবীগী শরুকতা ওক্সিজেন মুংশিং ফংবা ওমদ্রবদা শিবদগী কল্লন-
গীদমক এবোপ্লেন্টিংবা থোবা মৌওই শানা গ্যাস মখল অসি
পুহুনা চৎনরিবনি। হায়রিবা গ্যাস মখল অসিগী মতেংনা মৈ
চাকই। গ্যাস মখল অসি য়াওদ্রবদি মৈ চাকপা ওমদে।
হকচাং মমুংদস্ত চাবা থকপা তুমহন্নবগী মৈ চাক্লি। অসিগুম্বা
মৈ অসি ওক্সিজেনগী মতেংনা চাকই। হকচাং মমুংদা মতো
অমমুং চাক্লিবা মৈ অসি ওক্সিজেনগী মতেং লোতুনা হেন্না ফজনা
চাকহন্নগা হকচাং মমুংদা ফত্তহোদিগী শরুক পুনশিদ্দনা লৈবদ্র
মাওহনশিব ওমই।

মতো অমমুং ঐথোয়না হকচাং অসি ফবা থম্বা অমদি অনাবা
ফহন্নবগীদমক মুংশিং মুংশাগী দরকার রাগ্না দরকার ওই হায়বসি

খঙদবা যাদবা রাফমনি । হোজিক মখা তানা নৈনগদবা রাফমদি মৰ্তো করুনা অনাবনা হুংখিৎ হুংখা গিজিল্লগদগে হায়বসিগী রাফমনি । মখাদা মছগী মরমদা খজিক্তং ইরি ।

স্বরগী শাজেন :-

টি, বি, গী অনাবশিঃদি অয়াস্বা মহোশানা স্বর হোনবদা চনিং চমাং শল্পনে হায়বা যাই । মসিগী মরমদি হাট শোনবা অমসুং পুকী মরীশিংনা পংথহুনা লৈবননি । মরম অহুনা স্বর হোনবদা চনিং তানা হোম্বা লাক্গদবনি । তশেংবমক্তি স্বর হোনবগী মওংদি খবাক্তা লৈরিবা স্বরগী খাউ খবোদ্বী অনি অসিদা নিংখীনা চিশিঃন্দুনা হোল্লগা হকচাং কায়াং অতৈদা মতোমতা য়োজখি । মরক মরক্তা স্বর শাঃনা শাঃনা হোনদোক হোনজিন তোগদবনি । মমাংঙেগী মতমদগী হোনা ভারতা প্রণায়াম হায়বদি স্বরগী শাজেল তোবা অসি চৎনরক্তি । মসিস্থ য়াম্মা ফবা মওং অমনি থুবী অমসুং খুনিংথৌ অনিনা নাতোল মখুল অনিদা পায়রগা নাতোল মখুল অমদগী চিংশিল্লগা নাতোল মখুল অমদা খাদোকপা স্বর শাল্লবগী অখোইবা লম্বী অমনি । চিশিল্লবদগী খাদোকপনা খরা খরা হেল্লা শাঃনা তোগদবনি । মছনা হকচাং মছুংদগী ফত্তবা হুংখিৎ অছ পুখোক-খিবা ওমই । স্বর শাল্লবদা তপ্পা তপ্পা তোগদবনি অমসুং অনাবনা ৫৬ লক শাল্লরগা তোকদবনি । মদি অয়ুক অমসুং হুংমাংলাইগী মতমদা তোগদবনি । পুক থিল্লিঙেদদি মসি তোৰোইদবনি ।

হকচাং শাজেল তৌরিঙে নল্লগা চৎনা চৎনা নল্লগা করিগুয়া
 থবক অমা তৌনা তৌনা স্বরগী শাজেল অসি তোঁবা য়াই।
 অহুগা নাতোন মখুল অনি অসি শেরদ্রবসু য়াই। স্বর শাংনা
 শাংনা হোন্ডোক-হোন্ডিন তোঁবা অসি দি মরক মরক্তা হায়বদি
 তোয়রপ তোঁবা য়াই। অনাবগী মশা মনুংদা অনাবা নল্লগা
 হুঙাইতবা অমা ফাগুরক্কবদি স্বর চিংশিনবা মতমদা মফম অহু
 য়োনবা চিংশিল্লি হায়না খল্লগা স্বরগী শাজেল তৌগদবন।
 থবাক্তা য়ান্না নাবা ফাগুরবা নল্লগা থবোন্ডা য়ান্না ফল্লে হায়বা
 থঙলবদি স্বরগী শাজেল অসি য়ান্না কননা হৌবসু কতে।

নুংশা য়াইবগী মঙুং :-

টি, বি, গী অনাবকা হুংশাগী দরকার য়ান্না ওই হায়বস
 মথক্তা নৈনখে। তৌইগুংসুং সনাবনা মতম য়ান্না শাংনা হুংশাদা
 লৈরবসু হকচাংদা চোকথরকই। অমুক্তা হুংশা য়ান্না য়াইমল্লবসু
 হুংথিনগী মতমদা শোয়দনা চোকথবা ফাগুরকই। মরম অতুনা
 কালেন থাগী হুংশা অকনবদা মতম য়ান্না শাংনা য়াইবা ফস্তে।
 হুংশাগী মঙান হায়রপ ফংবা মফমদা ওয়বদি মতম শাংনা লৈবা
 য়াই। হুংশাগী মৈশাদা হাকথেংননা য়াইবগী থবক্তি অমুক
 নল্লগা হুংদাঃয়াইগী মতমদা মিনিট ১০।১৫ গী মতম হুংশাদা লৈবা
 ফৈ। কোক্তি হুংশা য়ৈহন্দনবা ফিনচিবা অমা কুপকদবনি
 নল্লগা করিগুয়া পাসৈ অগনা কোকী শরুক্কা হুংশা খনগদবনি।

হকচাংদা চা নল্লগা অশংবা উনা অপাঃপা কুপতুনা হুংশা
 য়াইবগী থৌরং তৌরংসু চেগা থুদোংচানা হুংশা য়াইবা য়াই।

ইমুংগী অমসুং হুংশাগী মঙান ফংদবা যকমদদি অনাবনা য়ারিবমথে লৈতনবা থোৱাং ভোগদবনি। 'মালোজনচিংবা মফমদা অযুক হুংখিল লৈগদবনি। যাদ্ৰবদি অহিং ফাওবা ইমুংদা হিগুনবা হায়বদি মপান্দা লৈননবা থোৱাং ভোগদবনি মতুনা হকচাং থুনা ফগৎহনবা য়াই।

নিংখম খাগী মন্তমদদি অনাবনা মন্তম অয়াখদা হুংশাদা লৈবা য়াই। য়ান্না তোয়না নিংখিংগদবদি পান্ধীখিংনা হুংশা ফংজগা করম তোবা, য়ান্না হুংশা য়ৈরগনা করি ওইবা, অপিকপা পান্ধীখিংনা হুংশাগী মঙান করন্না ফংহনবা অমসুং করন্না মথোয়বু হুংশাদগী কনবা অসিনচিংবা মওং কয়া পুন্নি দা খনগদবনি। অপীকপা পান্ধীখিংগুন্না অনাবনা খনজরগা হুংশাগী মঙান অকবা মওন্দা ফংনবা লাক্গদবনি।

হুংশা য়াইনা য়াইনা অনাবগী মশাদা হজামথাউ অশেংবা ভৈবা য়াই অত্ৰগ মতুংদা মখল মখা অয়াখা স্নান তোবা য়াই। য়ামজবদা খুদৈ নল্গা গমছা অমা জৈশিং অশাৰা নল্গা অইংবদা জুপ্গা হকচাং পুন্মক তকথোকদবনি অত্ৰগা কোক্তি জৈশিং অইংবনা হন্না হন্না ফুত্ৰনা তুমথোকদবনি।

হকচাং শাজেল অমসুং গোথাবা

হকচাং শাজেল খরা খরা, য়াম্মা শোন্দিবা টি, বি, গী অনাবনা
ভৌবা ফৈ। য়াম্মা শোনথ্রবা অনাবনা হকচাং শাজেল ভৌবা
চুমদে। লাইহৌ চেল্লিবা অনাবদসু হকচাং শাজেল ভৌবা য়াদে।

হকচাংগী পাজল য়েংলগা য়াম্মা য়াংবা হকচাং শাজেল খরা
খরা ভৌরবদি অনাবা ফগৎহনবদা য়াম্মা মতেং ওই। হকচাংদা
চোকথবা ফাওদ্রিউদা হকচাং শাজেল লেপকদবনি। অয়ুক
অমসুং সুংদাংরাইদা মিনট ৩-৪ গী মতম শাজেল ভৌবা ফৈ।
য়াম্মা কন্না শাজেল ভৌরগা হকচাংদা অমাওবা লাকপা য়া
মরম য়াম্মা লৈ। থম্বোন্দী, থম্বোয় অমদি ফিরাকুটিংবা হান্নদগী
হেয়্য শোকচিনথিবা য়াই। মরম অসিনা অকনবা অমসুং
অশাওবা মথলগী হকচাং শাজেল ভৌবা য়াদে।

মতম কুইনা হকচাং শোন্দুনা লৈরক্কাবদি হকচাং কায়াং
অমদি শিংলি কয়া কয়ানা মশা মশাগী মথৌ ভৌদতুনা লেঙদনা
লৈ। মতুগী কলদি হকচাংদা অনৌবা ঈ চেলহনবা ওমদ্রে
অমসুং শিংলিশিংগী মপাজল নোংম নোংমগী শোনজিল্লক্কে।
মরম অতুনা শিংলিশিংগা মরী লৈনবা অথম্ননা পুকী মরী শোকপা
শাজেল খরা খরা ভৌগদবনি।

যোগাসনগী মন্ত্ৰংদা ভূজাঙ্গাসন অহানবা ছুমিত্তা সেকেণ্ড ৩০



দগী হোবনা মিনিট ১।২
কাওবা নোংমা নোংমগী হেন-
গংলক্তুনা ভোবা য়াই। উপা
হিপ্পগা পাশ্বোম অনিগী
শক্তিনা তপ্পা তপ্পা হোগৎ-
লকদবনি।

ভূজাঙ্গাসন

নৌলী হাযবাদি পুক শিত্তে ক শিত্তীন তোতুনা পুকী মরী
পুথোকপা অরাবা শাজেল
নত্তে অত্ৰু ইকচাংদা য়াম্মা
কাগ্নহল্লি অমন্ত্ৰ পুকী
মপাদল্ কনখংহল্লি। মসিগা
লোয়ননা পুক মথজা ৫।১০
রক ওনবা য়াই।

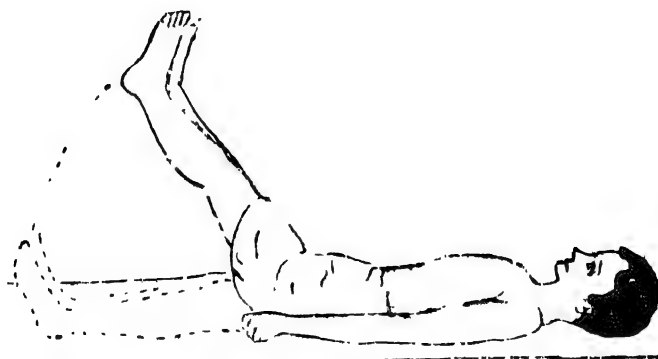


নৌলী

খোঙ্, অনি ফাঙ্‌লুগা বীংগাংনা ফাঙ্ অমসুং খুং অনি



চপতিংনা থাঙ্ শিংলিশিংগী
মপাঙ্গল য়ায়া কনখংহল্লি
অমসুং ইয়া বাদনা শাজেল
অ'স ভে'বা য়াই।



লোংনা বীংগা খোঙ্ অনি তপ্লা তপ্লা থাঙ্গুনা
কোটোদা উংলিবা অসিগুয়া পুক্ অমসুং শিংলিশিং শোকপা
শাজেলনি। মসি ৪৫ রক থাঙ্গুং থাংদ তো'বা য়াই। খরদি
রাগনি।

মঞ্চা উৎখিবা হকচাং শাজেলশিং অসিদা নতনা অনাবনা
মশা মশাগী অবস্থা মতা য়েতুনা শাজেল কয়ামরুমহু হাপচিনবা
য়াই। মসি তৌরগা পুকী মরী শোকই মসি তৌরগা যাংলেনগী
শিংলিশিংদা শোকই হায়বদি কান্নে হায়বসি নারিবা মীনা
শাজেল কয়ামরুম পুথোক্তুনা অমসুং মহু চাং য়েতুনা তোবা
য়াই। ফ্রি হেণ্ড এক্সাইজ (Free hand exercise) কয়া-
মরুমসু তোবা য়াই। অসুয়া শাজেল থরা থরা অয়ুক অমসুং
হুংদাংরাইদা তৌরগা চাবা থকপা তুমহনগনি অমসুং হকচাং
কায়াংশিংনা মশা মশাগী মথৌ তোতুনা অনাবা থুনা ফহনবা
ওমগনি।

চৎপা ওয়িবা শোন্দিবা হানাবশিংগী দি অয়ুক মজুগা হুংদাং-
রাইগী মসুয়া নতনা মসুয়া ভাণি ক ওইরবসু মোরোক্সা মাইল
১। ২ চৎথোক চাশন তোতুনা হকচাং শাজেলগী কান্নবহু ফংবা
য়াই। ক'রি করিগুহুদা ইরুজবা মতমদা অনাবন মশা মশানা
ইরুজরমদাইদা নোইতুনা অমদি হান্না কদিনা তকতুনা ইরুজরগা
হকচাং শাজেল তোবগী কান্নবহু ফংবা য়াই। নতুগা কনা কনা-
গুহুগীনা শুমাং নাপী পেংথোকপা, শীং থরা থায়বা অমদি ইমুং-
মসুংগী থবক কুপনোম তৌরগসু হকচাং শাজেলগী মওদা লোবা
য়াই। থরগীনা রিং নতুগা বেংমেটরচিংবা শামতুনা শাজেল
তোবা য়াই। অসুয়া হকচাং শাজেলগী অকরুবা মওং লৈতে
হায়না লোবা য়াই।

হকচাং শাজেল তৌরিঙে মতমদা স্বর কায়বা য়াদে।

মরক মরক্তা শাংনা শাংনা হোন্দোক হোনজিন তৌতুনা অমুক
হেমা হকচাং শাজেলগী কান্নবহু ফংনবা লাক্গদবনি। শাজেল
পুন্নমক্তা খাইদগী পীকপা চাংদগী হোঁগদবনি, নোংম নোংগী
মতম অমসুং শাজেলগী চাং হেনস্তুনা হকচাং শাজেল (graduated exercise) তৌগদবনি।

পোখাবা :-

মথক্তা পনখিবা হকচাং শাজেল তোবা হায়বহু মুন্না খঙ-
গদবদি জীবনী শক্তিদি (vital energy) খচ ভাক্ত'ন।
হকচাং শাজেল তৌরিঙদা জীবনী শক্তিগী খচ তোবনি। খচ
তোখ্গা মতো করম তোনা অমুক হঞ্জলহলগে হায়বহু খঙদবা
য়াদে। অসিগুন্না খচ অসি হঞ্জলহলগে হায়বদি পোখাবা মশক
খঙগদবনি। পোখাবা হকচাংদা অনোবা পাজল লাক্গদবনি।
পোখাবাদি শাজেল তোবগী করিসু কান্নবা ফংদে, হেমা মাউনবগী
মরম অমা ওঠেই। মরম অতুনা হকচাং শাজেল তৌরগা মতুংদা
মিনিট ৫। ৬ হিপতুনা পোখাগদবনি।

করিগুন্না হকচাং শাজেলনা মতম খরা শাংলবা নজগা
মরক্তা রারপ তোবগী মঙং লাক্গদদি চিফেং চিফেং মিনিট ১। ২
পোখাগদবনি। মতম অতুদতা হকচাং শাজেলগী কান্নবহু ফংগনি।
পোখাবা মতমদা লোংনা হিপগা মিং উইশিন্দুনা হকচাং পুন্নমক
লেকখহনগদবনি। মতম অতুদা য়ারিমথৈ রাখল অমতা খন্দনা।
অশীবগী ফিতমদা পুন্মলেক লেকখনা অরা অনা পুন্নমক কাউথোক-
দবনি। মরম অসিদগী য়াহীপ অসিবু শরাসন কোই। করি

করিগুম্বদা লোংনা হিপলম্বদগী য়েং ওইদা হোংদুনা য়াতানা হিপুনা লৈগদবনি । অসিগুম্বা মতমদা খোঙ অমনা খোঙ অমগী মথক্তা ননবা নল্লগা খুঙা মোন হেক খাঙজিনবা অসিনচিংবা তৌদুনা হকচাং কায়াং অমনা হকচাং কায়াং অমদা অরুবা পীবা গোনদে । মদুনা পোথাবদা মপুং ফাহন্দে ।



ফমদুনা পোথাবদা য়াই ।

তৌইগুম্বসুং মদুনা মপুং ফা

মঙংগী পোথাবদি শুহন্দে । কনা কনাগুম্বনা ফম্মা ফম্মা পোথাবগা লাইরিক্কাংবা য়েবা য়াওই নল্লগা খবক মচা মচা পায়খংলি । মসিদি পোথাবা কোবা য়াজে ।

পোথাবগী মরমদা খর কুগলপ নৈনবা দরকার ওই । কাউরোইদবা রাফম অমনা মতম পুম্মমক্তা হিপুনদা লৈরগা পোথাবা কোদে নোম্বা অমসুং পে থাবনি ঐথোয়না নৈনরিবদি । রারগা পোথাবা নোম্বগা পোথাবা অসিনি ঐথোয়না খঙদবদি হিপুনতা নল্লগা ফমদুনা লৈরগাসু হকচাংদা শোনজিনবগী মঙং লাকই । য়ান্না শোনখুবা হিপুনতা লৈরবা অনাবশিংগীদি নাজিবা মীনা মশা নোইবিবা নল্লগা ফদি অচোংপনা মশা তকথোকপা অসিনচিংবনা মথোয়গী শাজেল ওইরগা হিগ্লিবা অদুনা পোথাবা ওইগদবনি ।

শোন্দুনা লৈরবা অনাবনা মতম পুন্নমক্কা লাইরিক লাই-
 স্তগী থবক তোতুনা লৈবা যাওই । নোংমগী মনুংদা মতম থরা থরা
 য়েংবদি ফৈ নজ্রবদি মশা শোকলকই । লাইরিক পাবদসু জীবনী
 শক্তিগী থচনি । ত্ৰেন পুবা শিংলিমথৈ লাইরিক পাবদা শি-
 জিন্নৈ মসিনা চাবা থকপা তুমহন্দবা শিংলিশিংদা চোকথবা
 পোকহনবা অসিনচিংবা ওইরকই । মবম অতুনা অনাবনা য়ান্না কন্ন
 লাইরিক পাৰগী মণ্ড ফত্তে । লাইরিক পাৰা লোইরবা মতুংদসু
 হিগুনা মিৎ উইশিন্দুনা পোখাৰা য়ান্না কানৈ । মতম থরা শাংনা
 পাৰা তারবাদ মরক মরক্কা লাইরিক উমশিল্লগা পোথাগদবনি ।

পোখাবগী মতাংদা থরা কুপ্পা নৈনবা দরকার ওই ।
 মরমদি অয়াস্বা মীনা পোখাৰা মশক থঙনদে । ফমুংদা চুন্ন
 লৈরগা নজ্রগা লাইরিক পাতুনা লৈরগা পোখাবনি হায়না হেত্তা
 লৌরগা তোকুরে । মখা তানা থঙদবা যাদবা রফম য়ান্না লৈরি ।

ইরুজবা মতুংদা, এনেমা তোববা মতুং, নুপা জুপী সঙ্গ
 তৌরবা মতুং, চাক চাড্রিঙৈ মমাং অমসুং মতুং, শয়্যা হ'য়রগা
 করিগুস্থা থবক অমা তৌড্রিঙৈ অমসুং তৌরবা মতুং শোয়দনা
 হিগুনা পোথাগদবনি । অকনবা মশা ফরিবা মৌত্তাশিংগীদি
 জায়রিবা নিয়মশিং অসি ইন্দবা য়াদ । থবক চংথোকদৌরিবা
 নজ্রগা সুরুগদৌরিবা মৌওইনা জীবনী শক্তি য়োকপা ওইনা হান্ননা
 পোখারগা থবক পায়গদবনি ।

ঐথোয়না য়ান্না চোকথবা অনাবা য়ান্না থেংনৈ । মথোয়গী
 মশাদা চোকথবগী খুইদগী মরু ওইবা মরমদি চাকখাওব পে থাৰা
 পীদবদগীনি নজ্রগা য়ান্না চাশিনবগীনি । য়ান্না চারগা চারিবা

পোং অহু তুম্ববগীদমক্তা শিংলিশিংনা চিং-চিংদুনা খৰ্চ তোখি।
মহুগী ফলনা অনাবশিংদা চোকথবা হায়বহু লাকই। মরম অহুনা
অনাবশিংনা চাকথাওগী পোথাবা অসিন্তু মরক মরক্তা গীবগী
মওদা চরা হেন্দোকপা নত্রগা য়ান্না তানা চাবগী থবক তৌগদবনি।

ডি ট্যাবর কোলোসিস এসোসিয়েসন ওফ ইণ্ডিয়া ২২, রেভ
ক্ৰোস রোড, নিউ দিল্লী (The Tuberculosis Association
of India, 22Zed Cross Road New Delhi)গী রিপোর্টতা
উৎলি। “Rest is the most important remedy in
the treat of T. B. It is actual rest in bed
for twentyfour hours each day. Rest (eases the
work of the lung and gives it a chance to heal”
য়ান্না শম্বা অৰ্থবু টি, বি, গী অনাবা লিয়েংবদা থরাইদগী ফবা
পাশ্বেদি পোথাবনি। পুং ২৪ ফমুন্দা হিগুনা পোথাহলগা
থবোস্থী থবক্তা কোমহল্লি অমসুং অশোকপা থবোস্থীবু তাই-
শিনহম্ববগী খুদোংচাবা ফংহল্লি”। অমুয়া হৌজিকী মতমগী
অফাওবা ডাক্তর মাটবশিংনা টি, বি, গী অনাববু মপুং য়ানা
পোথানবগী থোরাং তৌগদবনি হায়না মত পীরি। অহুবু অয়াস্থনা
মসিদগী ফংগদবা কান্নবহু ফংনবা লাকুদে। যাহা শোনথিবা
নত্রগা হকচাংদা করিগুহা হুঙাইতবা অমা ফাংরক্লইঙে মতম
নত্রগা টি, বি, গী অনাবা চাং নাইনা হকচাং শাজেল থরা থরা
তৌরগা পোথাবা মশক খঙলবদি শোয়দনা অনাবা করকনি
হায়বদা চিংনরোইদবনি।

টি, বি, গী শমলগণা লাইওং অমসুং যুগ্মগী লাইয়েং

লাইওং :-

অনাৰা অসিগী লাইওং তাকপা য়ান্না লায়দে অমসুং য়ান্না
লুদে । অনাৰা অসি হৌরকপগী মরম মথস্তা নিংপিজনা নৈনথ্ৰে ।



নোংমদা হেস্তা ওইরকপা নন্তে । অহানবদা লাইহৌ ছেনব
মথল মথা অয়াহা অনাৰা টাইকড, নিউমোনিয়া, ইনফ্লুয়েঞ্জা

অসিনচিংবা হান্না তৌরশ্মী। হায়রিবা অনাবশিং অহু মতম চানা ফহনবা ওমহোদ্রগা অনাবা অসি ওইরকপনি। লোক কংথু মরক মরক্তা খুবা, খবাক যান্না তোয়না নাবা, মফম মরাং ইখঙ্ খঙ্‌দনা ইচোক চোকখবা, হতনা তনবা, যাং অসুম অসুম কংশিল্লকপা, অহিং তুহুদা হুমাং মরম চাদনা শোবা, অহিং তুহুদা যাদবা অসিনচিংবা লক্ষন কয়া তৌরশ্মগা মমৈখংদা লোকশিংপদা ঈ যাওরকপা অসিন'ছংবা খুদম মথং মথং উৎলকই। খোনাওদগী শিংলকপা নল্লগা ওখোরকপা ঈ খুদিংমকপু হেক্তা টি, বি, গী অনাবনি হায়না হেক্তা লৌবসু লাল্লি, বারি করিওহুদা চাকখাও শোল্লুনা ঈ ওবা যাওই। করি করিওহুদা খোনাওদা চাকপা লৈতুনা ঈগী ফিভম উৎলকই। মরম অহুনা ঈগী খুদম হেক উবগা টি, বি, গী অনাবনি হায়না হেক্তা চিংনরোইদবনি। অহুগা ঈগী অনাবা খুদিংমক অরায়বা অনাবদি নঙে হাইবসিমসু খঙদবা যাদবা রাফমনি।

অনাবা অসিগী অহানব ওইরকপগী খুদম মথক্তা পনখি-বশিং অহুদা নহুনা কয়ামরুমসু উবা যাই। অহিং তুহুদা য়াশিল্লক্তবা, মঙ্‌ যান্না তোয়না মঙ্‌বা কুচু-কুমেদ খোকচিল্লক্তবা হীরম খুদিংদা হৈনিংদবা স্বর হোনবদা হারকপা থেবোহুগী মশাগী নাক য়েংকী য়াংলেন্দা মুঙাইতবা, অসিনচিংবা লক্ষণশিং অসি অহানবা থাক্তা উৎলশ্মগা মমৈখংদা লোক শিংপদা ঈ থরা থরা উরকপা অমসুং য়াং নোংম নোংমগী কংশিল্লকপা অসিন-চিংবা ফিভম ওইরকই। শান্না লোবা তারবদা অনাবা মখল

পুন্নমক চেকশিলহোজ্জগা টি, বি, গী অনাবা ওইরকপদা অঙকপা নন্তে ।

তোত্তান্না অনাববু থন্নবা থোরাং :-

হোজ্জিকী মত্তমদা মহীকুনি হায়না লোৰা ডাক্তর অমসুং সাইটিসনা মহীকু নন্তে হায়বা কাংবুদগী ভোট হেল্লি অনাবনা মাইকৈ অনিমকতা থন্নবা তাই । মহীকুনি হায়না লোরবসু নন্তগা লোজ্জবসু মায়কৈ অনিমকতা লেপ্পা যাই ।

মাইকৈ অনিমকতা চেকশিলগা অনাবগী অফবা মন্তল ওইগনি । টি, বি, গী অনাববু কা তোপ্পা থন্নগী রাফম অসি ডাক্তর মাইবা থুদিংমক্কা হায় অমসুং মথোয়না শিজিন্নবা ফি-রোন অগসু পুথম তেজোং ফাওবা, কনাগুশ্বা নাজিবা মীওইনা শিজিন্নরোইদবনি হায়না কল্লা প্রচার তোই । রাফম অসি মহীকপু য়ান্না কল্লা থাজবা কাংবুনা হায়বত্চনি । রাফম অসি মহীকু অনাবা অসি ওইহন্দে হায়না থনবা কাংবুনসু অত্রম ঙাকপা ফৈ । মরমদি টি, বি, থুংছনা মত্তম কুইন শোন্দুনা লৈরক্কা অনাবা মীগী স্বর অমসুং মশা অত্র য়ান্না নমথি । অপিকপা কা মচা ওইরবদি কাছমা শিনবা থুংনা নমথি অছগা মথোয়না শিতোরকপা লোকতিন অত্রসু য়ান্না হজ্জোইনিংঙাই ওই । নাজিবা মীওইনা মথোইগী মনপ মতিন অত্র উরগা তুচ্চক্কা পোকই মছগী ফলদি মশাদা থুক লাউনা হজ্জোইবা পোকই অমসুং চানিং থকনিংহন্দে অছগা চারবসু তুমগন্দে । মছগী ফলদি নাজিবা মীওইসু মত্তম কুইনা অসিগুশ্বা ফিভম অসিদা তোৎনা থোৎনছনা লৈন্নগা

অনাৰা ওট্টরকপা যাই হায়বদা করিস্ত চিংনিংঙাই লৈতে।
অনাৰনা হোন্দোরকপা স্বরগী খুংশিং অছ হু চেন্নবনি। মহ
নাদ্ৰিবা মীনা হোনজিল্লগা অনাৰা ওট্টবা যাই। মরম অছনা
নাদ্ৰিবা মীনা ঘাইকৈ পুন্নমক্তা চেকশিল্লগা অকবা মজল ওইগনি।

করম্মা মৌশকশিহদা টি,বি খুংগল্লি? :-

খুংগী মৌশিংদগী সহরদা লৈবা মৌশিংনা হেন্না টি, বি,
খুংগল্লি। মসিগী মরমদি অশেংবা খুংশিং মরাং কায়না ফন্দবা
হোটেলগী পোংটৈ শিজিল্লবা, বীৰ্য্য যান্না মাঙহন্দুনা ওক্তবা
লমচং চংপা হেনবা হকচাংদদি ফক্তবা অহাওবা চিজাক চাবা
হেনবা অসিনচিংবা অসিনি। লায়না অসিদি লাইরবা চাংনিং-
ঙাই খুংগাঙাই মরাং কায়না ফন্দবা, অমোংপা য়ুয়ান কৈবাল
লুদবা চাওখক্তবা মৌশিংদা হেন্না খুংই।

পৃথিবীদা চহিগী ওইনা টি, বি, গী অনাৰনা মরম ওইছনা
মী মিলিওন ৫ শি অছগা মিলিওন ৩০ অনাৰা অসিনা নারি
হায়না ডাক্তর পি, ভি, বেঞ্জামিন (P. V. Benjamin) না
“ডি কন্ট্রোল ওফ টি, বি,” হায়বা অছদা ইরি।

হায়ভাবাদ সরকারগী পব্লিক হেলথ ডিপার্টমেন্টনা ট্যাবল
কোলোসিসকী মতাংদা ইরি মছদি ভারতাতা জুয়িং খুংগী চাওরাফা
টি, বি, গী অনাৰনা মো ১৫০০ দি শিরি। অছগা জুপানা চহি
২০ দগী ৪০ ফাওবা অছগা জুপীনা চহি ১৫ দগী চহি ৩০ ফাওবগী
মছুংদা টি, বি, পকই হায়না ইরি। মতাং অসিনা ঐথোয়না
খঙগদবদি চহি মতাং অমদা হেকতা টি, বি, খুংবা যাই।

অতুবু যান্না পীক্লিবা অঙাংগী মতমদদি মসি পাক হেক থুংদে । মখল্লা
পীক্লিবা চহি মতাং অতুদনা খরা হেন্না থুংগল্লি হায়বগী রাফমনি ।

আগষ্ট ১৯৫৬কৌ ফোস্যালিনক (Fosalink)কৌ ডি মেডিকেল
আসপেক ওফ ট্যুবরকোলোসিস (The Medical Aspect
of Tuberculosis) কৌ রিপোর্ট মতুং ইম্মা ইউরোপতা ১০০০০০
কৌ মনুংদা মৌ ৩০ দগী তানা টি, বি, থুংই ।

ভ'রস্তা ১০০০০০ গী মনুংদা মৌ ২৩০ টি, বি, থুংই

ক্লোরিডসতা ১০০০০০ গী মনুংদা মৌ ৫২০ ,, ,, ,,

আফ্রিকাদা ১০০০০০ গী মনুংদা মৌ ৮৫০ ,, ,, ,,

অসুন্ন হুগুনা লৈবা লৈবাক্লা চাওখংপা লৈবাক্তগী টি, বি,
হেন্না থুংই ।

টি, বি, গী মখল :—

থবোদ্বীদা টি, বি, থুংবগুন্ন . ওকশম, পিবো -থিরিন, শক্ল
অমসুং হকচাং কয়াং কয়াদা টি, বি, থুংবা য়াই . অতুবু ময়ান্না
য়ান্না ক্লিবা কিনরিবা অমসুং মশক থঙনরিবা টি, বি, গী অনা-
বদি থবোদ্বীগী অনাবা অসিনি । অতৈ মখলগী টি, বি, স্ত
থবোদ্বীগী লায়নাদা নৈনরিবা অমসুং নৈনগদৌরিবা লাইয়েং
নিয়ম অসিনা অতুমক ফবা ওমই । পক্লু-পক্লুবা মফমগী মতুং
ইম্মা তোঙানবা মমিং থোনবতনি ।

হকশেল কাংলোল ১দি হিদাক্কী রাফম :—

অনাবা অসিদগী কল্পবা ছেপটোমাইসিন, পেনিনসিলিন,
অসিনচিংবা হিদাক লাংখক ভৌবা য়ারিবমঠৈ লেপকদবনি ।

হকশেল কাংলোনগী অচম্বা নিয়মশিং খঙদনা হিদাক্কা অনাবা শুকফ-ফহনবা ওমদে । হিদাক শিঞ্জিন্নদ্রবসু অনাবসি কৈ হায়বসি খঙগদবনি । “Scientists are inventing new drugs to cure tuberculosis. Several drugs are proving effective, but not towards total cure. Rest, food and other accepted forms of treatment go along way for the patient to get well.” From the “Fight Tuberculosis” (The Tuberculosis Association of India 22, Red Cross Road, New Delhi) অমসুং টি. বি. গী অনাবসি কোরুবা পাঠ্যেশিং থিরকপদা ইণ্ডিয়াগী টাবর-কোলোসন এসোসিয়েসননা হিদাক্কা অনাবা পুরা ফহনবা ওমদে পোথাব , চিঞ্জাক অমসুং ততৈ যানববা লাইয়েং নিয়মশিনা অনাবা ফহনবদা তুং কোইবা হেল্লি হায়না খঙলে ।

ডাক্তর এইচ, সি, মেনকেল, এম, ডি. (H.C. Menkel, M. D.) না হকশেল কাংলোন্না শাফু পৌছনা হীদাকী লাইয়েংবু নিন্দা তোই । মানা হায় “Tuberculosis will fade away by itself, and therefore all previous efforts to prevent and treat the disease will only be waste of money and energy.”— টি, বি, গী অনাবদি মতোমতা কজগদবনি । মরম অচনা হায়না মসি থিংনবা নজগা লাইয়েংনবা হোৎনরিবা পুন্নমক হকশেল কাংলোনগী পাঠ্যেসি নজনা শেল অমসুং ইনজিগী খৰ্চ অবেশদা তৌনবনি । রাঙাংশিং অসিগুয়া

হায়বা ডাক্তরশিংগী মশীং য়ান্না লৈথ্রে । মথোয়শিং অহু পল্লুগী
থোইনা কান্নদে । শল্পপা খঙগদবদি হকশেল কাংলোয়া মহুচেনবা
ডাক্তরশিংগী হিদাক্তগী হেন্না ফবা হেল্লি হায়বসিনি ।

অনাবগী থাক অমত্ৰং লাইয়েং :—

টি, বি, গী অনাবগী থাক অহুম লৈঃ-অহানবা থাক (primary stage) অনিশুবা থাক (Secondary stage) অহুমশুবা থাক (third stage) হায়রিবা থাক অহুম অসিদগী অহানবা থাকী অনাবদি লোইনমক ফহনবা য়াই । অনিশুবা থাকী অনাবা ফাওবা চিংনিংঙাই লৈতনা লায়োংবা ওমই অহুগা অহুমশুবা থাকী অনাবদি ফহনবদা বারে ।

বেঙ্গল ট্যুবরকোলোসিস এসোসিয়েসনগী, ফাইগ্‌টস টি, বি, (Bengal Tuberculosis Association, Fights T. B.) হায়বা অহুবা ডাক্তর কে, এন, ডি ই, বি. এসি, এম, বি, এক, সি সি, পিনা হায়রি—“The Home care of T. B. patients will become easier if the diagnosis is made when the disease is in its earliest stage and then the recovery rate will be 100% অসিদগী ঐথোয়না খঙবা ওমই মহুদি হাঙ্গনা অনাবা অসিদগী হোরকপা থাক্তা মুন্না লাইশক লাইওং খঙহোরবদি ১০০% কনবা ওমই । মসি তশেংবমক্লি হায়না লোবা য়াই । ভোইগুম্বশুং টি, বি, থুংলিবা অনাবা অয়াশ্বনা অহানবা থাক্তা চেকশিন্নদে । অহুনা মশক খঙনহোদে । মমৈখন্দা অনিশুবা থাক য়োরক্বা মতমদা খঙ্‌নৈ ।

অহানবা থাকী অনাবদি চুন্নদা মথক্তা পনখিবা টি, বি, গী
 অনাবা ওইবা য়াবগী লক্ষণশিং হায়বদি থবাক য়ান্না তোয়বা
 নাবা, লোককংথু মরক মরক্তা খুবা হকচাং ময়েং তাশিল্লকপা,
 চোকথবা ফাওরকপা, জমাং মতম চাদনা শৌরকপা মঙ য়ান্না
 তোয়না অমসুং ফক্তনা মঙলকপা অসিনচিংবা অতুনি। অতুগা
 অনিশুবা থাকী অনাবনা হায়রিবা খুদমশিং অতুদগী কোঙ্দো-
 রক্তুনা লোকশিংপদা ঈ তোয়রপ য়াওরকপা, য়াং অমুম অমুম
 কংশিল্লকপা, থবাক য়ান্না নারকপা, থম্মোয়-শিংলি, ফিরাক অসিন-
 চিংবা শোকচিল্লকপগী খুদম উবগা লোয়ননা নোংমা নোংমগী
 হকচাং চপশিল্লকপা অসিনি। অতুনা অহমশুবা মখলগী টি, বি, গী
 অনাবগী খুদমদি খোঙ খুবা পোমথৎলকপা, ভায়রিয়া নল্লগা
 খোঙ মহী লাওনা লাওনা হামলকপা, য়ান্না শোনজিল্লকপা
 হকচাংনা শোকলতুনা লোইরক্তুবা মতম অতুদা লোক্তা অরেঞ্চা
 লৈতনা ঈ য়াওরকপা থবাকী অনাবা লেপশিল্লকপা করিগুহুদা
 থিবোং থিরিন পুমথরতুনা ঈতোল ওইনা ফায়রকপা খোঞ্জেল
 য়ান্না কাইরকপা তুকথবগী মঙং উৎলকপা জীবনী শক্তি লৈরক্তুবা
 অনা মৈচাক খাওবদা রারকপা স্বর য়ান্না নমথিরকপা হকচাংদা
 লরুঙাক্তা ওাইশিল্লকপা স্বর অমসুং মিহ্নদা কাইশিল্লকপা অসিন-
 চিংবা কিবম উতুনা অনাবগী ফনবা পাঠে উশিল্লকপা অসিন-
 চিংবা ওইরকই মরম অসিদগীনি থাক অদীগী অনাবদি ফবা
 রায়ে হায়রিবা। অতুবু লাইয়েং নিয়মশিংদি থাদোকপা য়াদে।
 মতম অতুদদি ঈশ্বরদা শিল্লথোকপগা লোয়ননা তোবা য়াবা

শাজেল ভোগদবনি । পুরা হুন্দোক্তুনা ধম্ব' হৌনদে, অমরোমদা
হায়রগা অনাবগী সেবা তোবা লেপ্পা যাদে হায়বনি । ফরকপা
নত্রগা করকুবগী রাফমদি ঈশ্বরদা লৈরে । কনানা খঙগনি
শরদা মিহল হল্পবা শিরো হুন্দোক্তুবা মীওইশু করিগুহদা
হিংলকই ।

এক্সরে (x-ray) গী খবক :—

অহানবা অনিশুবা অমশুং অহমশুবা থাক যৌবে যৌদে
হায়বাস এক্সরেণী মতেংনা খঙবা যাই । করিগুহা মতমদা
টি, বি, গী অনাবা ওইগদৌরিত্রা চিংনরকপদা এক্সরে (x ray)
লোব রাই । ঐখোয়গী মততি এক্সরে লৌদ্রবশু করিশু কায়দে ;
মরন দ এররে লৌরগা টি, বি, গী নক্ষণ উরদদি অনাবনা ম৭রাইদা
রাবা অমশুং চিংনবা দৌলি তাদুগা এক্সরে অহু যম্মা ভোয়না
করকুবত্রা নত্রগা ফরাক্ত্রা হায়বা অহু হুহুং হুন্দ । লোবা তাবনা
পৈশা য়াম্মা চংবা তাই হায়বদি লাহরবগী অরাবা ফিভন ওইবা
তাবনা এক্সরে অমুক লৌদ্রবশু চিংনবা খবক অহুদগী হৌনা
চেকশিল্লগদবনি । ইনাক কৈরাক খুনবা মীওইগীদি এক্সরে তোইরপ
লৌরবশু ক রশু কায়দে । অনাবনা কাউরোইদবদি এক্সরেনা
অনাবা য়েংবা নত্তে, এক্সরেদি অনাবা মশক তাকপদা মতেং
পাংবতনি । টি, বি, গী অনাবা ওইরকনি হায়বসি সাধারণ মীচম্মা
হেক্তা লেপ্পা ওমই হায়বদা করিশু চিংননিংঙাই লৈতে । এক্সরে
য়েংলুবদা করিশু তোদে হায়রকগা টি, বি, গী অনিশুবা
থাক্তা ফোংদোরকপা অনাবগী মশীং য়াম্মা লৈ । করিগুহদা

ইশোক শোক্তবা অনাবদা এক্সরেগী ফোটোনা মমলপ তারবা
 টি, বি, গী অনাবা লৈরে হায়না চিংবাবা অনাবগী মশিংসু
 রাভে। শম্মা হায়রবদা মতম কুইনা নাশিক্কব টি, বি, গী অনাবা
 ওইরকপনি; হকচাং যাম্মা ফংলক্কে শোকফম শোক্তবা হকচাং মমুংগী
 মরু ওইবা যন্ত্র শোক্তক্কে হায়বা তাকপতনি। মরম অতুনা ঐথোয়না
 অনাবা আস ওইরগদ্রা চিংবরকপা অমসুং ওইরে বংলবদা এক্সরে
 লোজরবসু লাইয়েংবগী নিয়মশিং চথরগা মতোমতা ফজ্বিনবা লাইয়েং-
 গদবনি। হকচাং ফংলক্কে নভ্রগা ফংলক্কে হায়বসিসু অনাবা
 মশা মশানা থংজবা পোৎনি। হকচাংদা মুডাহংলকপা, পাজল
 লাকপা হকচাং নেয়রকপা অসনচিংবা অসিনা অদ্রম লেপচবা
 যাই। পুংকুং অমসুং হকচাং মুডাইরক্কা অনাবা ফরকই। অসুয়
 পুংকুং হকচাং মুডাইরক্কা মতমদা এক্সরে অমুক লোরগা এক্সরেগী
 অফবা ফল ফংছনা চিন্তা অমুক ভৌবা যাই। মতুনা মরম
 ওইছনা অনাবা অমুক ফবদা মতম চংলগনি। মরম অতুনা
 এক্সরে য়েংথোকপা পাম্বা কাংবুনা এক্সরেগী ফোটো লোজরবসু
 উপায় লৈজজবা অমদি এক্সরে লোনিংদবা কাংবুনা এক্সরে
 য়েংজবসু যাই।

মশানা মশাগী ডাক্তর ওইবা :—

থাক মখল অহংগী অনাবগী লাইয়েং প্রোগ্রাম থংগী অধ্যয়না
 পীরি। মথোয় অত য়েংলগা অনাবনা মশা মশানা লাইয়েংবা
 ওজ্ববা হোৎনজগদবনি। য়ারিমথৈ কনাগী মখা পোলনা মশানা
 মশাগী ডাক্তর ওইনা লাইয়েংবা ওজ্বা লাক্কাগদবনি। ডাক্তরগী

হিদাক লাংথকী আশা শুকথম থম্মোইদবনি মছুগী আশ থম্মরবদি
 রাখলদা, শেনদা অমসুং মদ মখা পোল্লবনি। অনাবনা মুক্তি
 ফংত্রবনি। মীগী মনজন্দা লৈবগ ফ নিংবা পেং ফংনবা লাক্কা
 হায়বদি মীখা পোনবা অশ বগী খুদম ন্তে। কশিয়া, অমেরিকা,
 ইংলণ্ড অসিনচিংবা চাওখংপা মকন্দা ডাক্তর নজ্জগা হিদাকী
 আশা ভোতুনা শিঙমদনা শিবা হোনদে। শিরবসু ইনিংতম্মা
 য়ারিমথে ইশা ইশানা হোংনবা য়াবা শাজ্জেল হোংনজ্জগা
 শিজগদবনি। হকচাং ফনবগীদমক্তা মরুকচেস চাউবা, ধম্ম লৈবা
 মহাপুরুষাশাদগী পাউতক লোগদবনি। কল্লিঙেদগী হোনা
 প্রকৃতিক চিকিংসাগী লাইরিক লাইশু অমসুং থাগী চেফোংনচিংবা
 য়ারিমথে পাশনগদবনি অমসুং মথোয় মত্চ চংথনবা হোংনগদবনি।
 ঐথোয়না তন্তনা মহাত্মা গান্ধীজীগী পাউতাক, “হকচাং অসি ডাক্তর
 অমসুং বিজ্ঞানিকশিনা শাবা ন্তে হকচাং অসি ঈশ্বরগী মন্দরনি।
 নারবদি অনাববু আইয়েংগদবনি, ডাক্তর নজ্জগা মাইবদা হেভা
 চংগদবা ন্তে। ডাক্তর অমসুং হোমপিটাল মশীং হেনগৎলকপা
 চাওখংপগী খুদম ন্তে। চরা হেনবা, ঈশিং, মুংশিং, মুংশা, চিঞ্জাক
 অমসুং অফবা লমচং-শাজ্জনা অনাবা ফহনগদবনি” হায়মসি
 কাউরোইদবনি। মথোয় অদি ঐথোয়না মল্লগুম্মা নিংশিংগদবনি।

অহানবা থাকী অনাবদা :—

অহানবা থাকী অনাবদি য়াম্মা চম্মা ফহনবা য়াই। মথক্তা
 পান্থে কম্মামরুম নৈনথ্রে। স্ত্রুবু হৌজিক ঐথোয়না নৈরসি
 ণ্জাক অসিদিদে হৈ মম্বীগা ঈশিংগা য়াম্মতুনা থল্লগা চরা

হেনবা, মনামগীং ফুংপগী মহী থক্তুনা মুমিং নিনি ছমনি লেন-
 থোকপা মুংশিং মুংশা মরাং কায়না ফংনবা লাক্কাবা, ঈশিং
 লুসু লুসু শাবদা চনিংতিংবা, মেরুদণ্ড স্নান ভোবা. চনিংদা
 লৈবাক থোম্বা অসিনচিংবা য়াম্মা চম্বা পাঠেত্তনা অনাবা কোকহনবা
 য়াই। অনাবা খরা খরা ফরকপদা মথক্তা পনখিবা অকবা
 ১০জ্ঞাকশিং অছ শিজিন্নবা অমসুং অঠৈ শাজেলসিং খরা খরা
 ভোবা দরকার ওই। দরকার ওইবদা এনেমা তোথোকদবনি।
 হিদাক ওইনা নোংমগী তিংথো মহী শুগায়ুনা লোরগা থোইহীগা
 য়াম্মতনা থকপা কৈ। তিংথো মহীদা নন্তনা পেরুক মহী
 অমসুং অঠৈ মনামগীং, নাপী শিংবীগী মহী শিজিন্নবসু য়াই।
 চনম মবী অসি তামসিক আহারগী মসুংদি চম্বি অতুবু মহাত্মা
 গান্ধীজী, শিবানন্দ অসিনাচংবা মহাপুরুষশিং শু হিদাক ওইনা অনাবা
 অসিদা দ্রোপ ৫১৬ নোংমগী চান থক্কাবা পোক্ত য়ান্দুনা শিজিন্নব
 পাউতাক পীরমই। মহীকৌ ব্রাহ্মদা থহরবসু মসিনা মহীক
 হাংপা ওমই হায়। মরম অতুনা অনাবনা চাং থজিক থজিক
 মসি শিজিন্নবা য়াই। থাক অসিদা লোক কংথু য়াম্মা কন্না
 তোরবদি ষাবাক্তা ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা শিল্লোব শিজিন
 থোমগদবনি। অশাবনা মিনিট ৩ অইংবনা মিনিট ২ অম্মা
 শিল্লোন শিনজিন মিনিট ১৫ রোম ভোগদবনি। করিগুহদা
 থবাক্তা ঈশিং অশাবগী থাউ থমগদবনি। অসিগুহা মতমদসু
 ঈশিং অইংবদা লুপ্গবা কিনা মরক মরক্তা থোমগদবনি। নোংমদা
 -অনিরক অয়ুক অমসুং মুংদাংবাইদা ভোবা য়াই। মসিনা লোক

লেপহনগনি। অদুগা খবোদ্বীপগী ঈ য়ান্না শিংপগী খবক
তৌরক্কাবদি ঈশিং অশাবগী মহত্তা ঈশিং অইংবা খোন্না ফৈ।
ঈশিং অশাবনা অমুক হেন্না শীংহনবগী মচাক ওহরবা য়াই।
নোংমগী মনুংদা মথক্তা তাকখিবা খবাক্তা ফি অচোংপা য়েংপগী
মওং অদু খরা ভোয়না চথগদবনি।

ইরুজবা মতমদা খবাকী অচোংপা শকক অদু খুংনা হেন্না
হেন্না নোইবা লোক থোকহল্লি অমসুং লোকখুবা খুনা ফৈ।

হকচাংনা লাইহৌ তৌরিকৈ মনুংদা মপংগী ওইবা পোং
(Solid food) চাৰা খাদোকদবনি। মহী মনাই থক্তুনা অয়াস্বা
মতম লেনথোকদবনি। মরক মরক্তা ঈশিং অশাবনা নত্তা
অইংবদা লুপ্পা ফিনা তকথোকদবনি। মাসনা লাইংগী চাং
হুংহনবা ওমই। মরক মরক্তা ঈশিং অশাবনা হকচাং পুন্নমক
হীগা য়ৈরবনু লাইহৌ লেপহল্লি। অসিদা নত্তনা হকচাং পুন্না
ফি অচোংপা য়েংপা মথক্তা পনখিবা অদু তৌরবনু লাইহৌগী
চাং খরদি শোয়দনা হুংহল্লি। অহানবা থাকী অনাবদা নত্তনা
অনিষ্টবা থাকী অনাবদনু হায়রিবা মওং অসি ভোবা দরকার
য়ান্না ওই।

অনিষ্টবা থাকী অনাবদা :-

মসিদি অহানবা থাকী অনাবত্তুয়া চরা পংহেন হেনবা য়াদে।
চয়োল অমদা নোংমা চমফুং মহী নত্তগা হৈ-মহীনচিংবা থক্তুনা
লেনবা য়াই। চমফুং মহী থকপা অসিদি চরা হেনবা কোদে।
মরম অদুনা হুমিং নিনি নত্তগা হুমনি কাওবা সোংদা অহম

মরীরক থক্তুনা লেনবা য়াই। লোক নক্তগা লাইহৌ চে'ল্লভৈ
মশুং নক্তনা অঁতৈ মতমদা শঙ্কোম, হরাইমুক, মাইরোংবৌ, চাক,
ডল অমশুং অঁতৈ মনামলীং, হৈ-রা অসিনচিংবা চিঞ্জাক মরাং
কায়ানা শিজিন্নগদবনি। ঘৌ, মাখল, অসিনচিংবা হকচাং নোয়হনবা
পোৎশু চাং তানা তানা খরা খরা শিজিন্নগদবনি। শম্মা লৌয়
বদা পুষ্টিকারক আহাৰ হায়বদি হকচাং নোয়হনগদবা চিঞ্জাকশিং
চাগদবনি। শুদ্ধি কারক আহাৰ অমশুং পুষ্টিকারক আহাৰ
অনিমকা বা মথক্তা কুপ্পা নৈনথ্রে। চিঞ্জাক মখল অনি অসি
য়াওহমগদবনি অদুগা বাকম অমনা লামদ্রবদি য়াম্মা তানা অমদি
নোংমদা অনি অহুমলক চাগদবনি। চরা ওমুক্তা পুক, থন্নবা
চাশিনবা কত্তে।

ঈশংগী লাইয়েং নুহশিং-নুহশাঙ্গী লাইয়েং

হকচাং শাজেল অসিনচিংবা হারম পুন্নমক্তা খরা খরা তোইনা
ভোইনা চথবা য়াই।

অশুমশুবা থাকী মওন্দা ওইগদৌরে হায়না চিংবা হোরক্লবদি
ঈশিংগী লাইয়েং, হকচাং শাজেল অসিনচিংবা লেন্নগদবনি অনাবদা
য়াম্মা বারোইদবা মত্তংগী পাইশে খিবিক চথবা য়াই। অনাবনা
শাজেল অমা অন ভৌবদা রাবগী চাংনা হেল্লবদি মছ খাদোকপা
করে। থবাক্তা ফি অচোংপা য়েংপা, পুক্তা য়েংপা অসিনচিংবা
পাইশেখিং চথগাদবনি। শম্মা হায়রবদা অনাবনা ভৌবদা নক্তগা
পাংখোকপদা রাবা শাজেল লাংজেল পুন্নমক খাদোক্লগদবনি।
মতম অসিদদি হকচাংদা ঈশিংগী মুংখা কংহনবা, নোংমদা অতুম

দরকার ওই। এনমা তোবদা ফাওবা রাবগী মওং উরকপনা
 সুখিং মিনি হুবনী মনুংদা অমুকমক ভোবা তাবা মতুং জৈশিং
 পায়মুক। অমাং খেংদা কাশশিনবা, অনাবনা লোংনা ফুক হেক
 হোংগপা অসিনচিংবা য়ান্না দরকারনি। মতব অসিনা হিনাক্কো
 আশ লৈবক্কে অহা অশাং তোবরোইবনি। অশা তোকরগা
 শেম-খুমমক তিংবা তাই। হিনাক্কো কং হায়বা বাকমহ
 মচাং অসিনা প্রাণ শোয়না তোবরহই। কৰিগুয়না আবদা
 হিদাক কাপ্পুরগা কাপ্পবা মতুং পুং অমা অনিদং লৈরগা পুথোপা
 য়ান্না য়াওই। মরম অহনা ইঞ্জেলগী আশা শুকথম থমদবা
 ফর। অতৈ লমাই লাইয়েংগী পাঠেদন। অনাবগী সেবা তোগ
 দবনি।

অনাবা ফরকপগী মওংদা

অহানবা থাকী অনিশুবা, অনিশুবা থাক্তগী অহমশুবা
 থাক অশুয়া মথং মথং ওইখিবনি। অহানবা থাক্তা নিংখিজনা
 লায়ৈ হোরবদি অনিশুবা থাক য়োরল্লাইদবনি। মথং মথং
 ওইখিবা অবহা অসিশুয়া অনাবা ফরকপদহু মথং মথং হায়বদি
 অহমশুবা থাক্তগী অনিশুবা, অনিশুবা থাক্তগী অহানবা থাক
 অমসুং নাদ্রিঙৈগী অবহা অশুয়া মথং মথং ওইগদবনি। মরম
 অহুনা অনাবনা বাবা ফরকবদা তুংগী পুলিদা হকচাং নাদয়েক্তনা
 থম্বা লাক্কগদবনি। অকবা চিজাক চাবা, য়াহিপ চাকচা
 চুমখোকপা, লমচং আজং শেমদোকপা অসিনচিংবা য়ান্না দরকার
 ওই। মরক মরক্তা চরা হেন্দোকপা নাপী মহী মনায় থকপা

ଅସିନଟିଂବା ଆଜେଲ ବସାମରୁମ ପୁଲିଗୀ ଓହିନା ଟଥବା ଯାହି ।
 ନୋଂମଗୀ ଖୋଂନା ମାହିଲ ୩୫ ଟେମା ମତମ ଲୈଜଗା ଆଜେଲ ଡୋବା
 କାଓରୋହିଦବନି । ଅରାନ୍ଧାବୁ ବେଭାର ଡୋଗଦବନି । କରାନ୍ଧା ମନ୍ଧକ
 ଖଞ୍ଜବା କାଓରୋହିଦବନି । ମୋଥବା ମନ୍ଧକ ଖଞ୍ଜଗଦବନ । ଜୀବଗୀ
 ଅକ୍ତି ଯୋକପା ଯାବା ପାଟିନ୍ଧ କୟା ମନ୍ଧକ ଖଞ୍ଜଗଦବନି । ବ୍ରହ୍ମଚାର୍ଯ୍ୟ
 ପାଲନ ଯାରିମଥେ ଡୋଗଦବନି । ବିଷୟ ଯାନ୍ନା ଚଂହନବା ଅମନ୍ଧ
 ହୁଞ୍ଜାହିଧୋକପଦା ଜିବନି ଅକ୍ତି ଯାନ୍ନା ଖଚିତୋବଦଗୀ ଅନାବା ଅୟାନ୍ଧା
 ଓହିରକପଗୀ ମରମ ଓହି । ମରମ ଅଦୁନା ଯାରିମଥେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଖାକ୍ତନ
 ଅତି ହିରମ ପୁରୁଷକ୍ତା ମପୁକ ଶେଂନା ଲୈରବନ୍ଧୁ ହିରମ ଅଶୋମଦଦି
 କାବକ କାବକି ମହାପୁରୁଷ କାଞ୍ଜବା ଲମଚଂ ହରାଲି ହାୟରା ଯାହି ।
 ବାହି ହେଦା ହାୟବଦା ଗନବା ବାବୁରାଜୁ ଡୋହୋନା
 କେଶିନଗଦବନି । ହାଜୁଗୀ ଅରାନ୍ଧା, କନ୍ଧବା ଲମଚଂ ଆଜଂ ଯାହିପ
 ଚାକଚା ପୁରୁଷକ୍ତା ଚୁମଧୋକ୍ତବା ଲାଜଗଦବଦି । ବ୍ରବଦି ଅୟୁକ ହନ୍ନା
 ଅନାବା ଅଦୁ ଲାକ୍ତନ ହାୟବଦା କରନ୍ଧୁ ଚିନ୍ଦେ ।

অশেষা প্রোগ্রাম থরা

মথঙ্গী অহানবা অনিস্তবা অমসুং অহমস্তুবা মথঙ্গী থাকী
টি, বি, গী অনাবগী চাওরাক্সা শেমদোক্সা পোগ্রাম থরা নমুংগী
মঙংদা গীরি। মথোয়শিং অসি পারগা অনাবনা থাক থাকী
চানবা য়েংহুনা চথবা য়াই। অদুগা অনাবগী অবস্থা য়েংহুনা
নমুনাশিং অসি য়েংলগা শেমদোক-শেমজিন তোবা য়াই।

টি, বি, গী অহমস্তুবা থাক য়োদিবা অনাবশিংগী :-

- (১) অয়ুক পুং ৬ :- মাংথোকপা য়জ্জগা ঈশিং পরা অমগী এনেমা
তোবা (অমংবা লোথোকপা)।
- (২) অয়ুক পুং ৭ :- তিংথোমহী থরা শৃগায্জুন। লোরগা খোইহী
অশেংবা য়াল্লগা থকপা (খোইহী ফংদ্রবসু য়াল্লবা য়াই)।
- (৩) অয়ুক পুং ৮ :- হুংলা য়াইবা (কোক্তি হুংলা য়ৈহন্দবা)।
মতুংদা থুদৈ অচোংপা অমনা হকচাং পুন্নমক তকথোকপা।
উন্নগা ইরুজ্জথোকপা। লাইহো চেনবা ওইরগা ঈশিং অশাবনা
ইরুজ্জথোকপা অইংবন য়াল্লা থুনা লোইশিনবা। কোক্তি
হল্লা হল্লা ঈশিং অইংবনা থাদোকপা। ইরুজ্জবা লোইরবা
মতুংদা মিনিট ১৬ রোম নজ্জগা পুংখাইমুক হিপুনা পোথাবা।
- (৪) অয়ুক পুং ৯ :- কজ্জি চাবা (কজ্জি হায়বদি চেংপাক থরা
চিনি অভাংবা থরা থাক্তুনা থোংলগা শ্লেম ভৌদবা থরা
হৈজ্জিলগা শেখা চিজ্জাক মথল অমনি) চেংপাক ফংদ্রগা

চগেম নল্লগা চেংনা হোবা যাই। মহী হায়রপ নাটহনগদবনি.
য়ান্না থুমহনবা যাদে। শঙ্কোম থাকপগী মওদি মুল্লহনা
থাংথরগা মতমদা হৈজিনগদবনি।

(৫) অয়ুক পুং ১০ :- থবাক্তা পুকা কোন্ননা ফি অচোংপা য়েংপা
মথক্তা শামভুগী ফি অকংবনা অমুক য়োমগদবনি। মসি
পুং ১দগী তাদনা য়েংকদবনি। মতম শাংলবস্থ অনাবনা
মুঙাইতবা পোকত্রবদি কঁরিস্থ কায়দে।

(৬) মুংখিল পুং ১ :- শঙ্কোম খরগা লফোই অমুনবা অমা অনিগা
চাবা। (শঙ্কোম নল্লগা লফোইগী চাংদি অনাবনা লেপচবা
তাই। এরদি খরনা খজিক্তমক দরকার ওই অদুগা খরনা
চাং খরা হেন্না দরকার ওই।

(৭) মুংখিল পুং ৪ :- পুক্তা চনিংগী শরক্তা লৈপাক থিংলগা
থোম্বা। মতম পু খায় অমদগী পুং অমা কাওবা।

(৮) মুংদাং পুং ৭ :- চাক খরগা মনামশীংগী ছাকা চামিন্নবা।

(৯) মুংদাং পুং ৯ :- বোক্তা মিনিট ১৫ জিশিং অশাবা ভীড্‌বা
(অকুপ্পা মরোনগীদমক্তদি জীশিংগী লায়োদা গরম পাদান্নান
য়েংলগা য়াগনি)।

(১০) মুংদাং পুং ১১ :- দা ভুয়া।

নল্লগা—

(১) অয়ুক পুং ৬ :- মাংথোকপা য়াদ্‌গা এনেমা।

(২) অয়ুক পুং ৬ :- পেরুক মহী থকপা।

(৩) অয়ুক পুং ৭ :- চনিং জিশিং লুসু লুসু শাবদা ভীড্‌বা।

- (৪) অম্বুক পুং ৮ঃ—মতম মতমদা ফংবা উইহে অমগী মহী লৌরগা
ঈশিং যানশিল্লগা থকপা। (খোইহী যানবা যাই)।
- (৫) অম্বুক পুং ৯ঃ—মুংলা যাইবা অমস্ত্ৰ য়াংলেন ঈশিং তিংবা
(মেরুদগুস্তান)। মিনিট ১০/১৫ গী মতম।
- (৬) অম্বুক পুং ১০ঃ—খাউদা তাউচুনা হোঁবা নস্তবা গেহগী তল
অমা অ'নগা হরাই মুক থোংবগা চাবা।
- (৭) অম্বুক পুং ১১ঃ—হকচাং পুন্নক কি অ'চোংপা য়োংবা
(Wet sheet pack)। চাওরাক্সা মিনিট ৪/৫ রোম।
- (৮) মুংখিল পুং ৬ঃ—চোংপাক অভীংবা থরগা লফোই অমুনবা
অমা অনিগা শঙ্গোম অনোব থরগা, চিনি অঙাংবা
খজিকুংগা চাবা।
- (৯) মুংদাং পুং ৮ঃ—থবাক্সা কি অ'চোংপা য়েংপা (Chest
pack) অমস্ত্ৰ তুমখিবা।

নজগা

- (১) অম্বুক পুং ৬ঃ—খোঙনা কোয়খোকপা। হল্পক্সা ওহাক
হিগুনা পোখাবা।
- (২) অম্বুক পুং ৭ঃ—শঙ্গোম গ্লাস অমা নজগা পরা অমা কমলা
অমগা চামিল্লবা! (উইহে অহাওবা কিহোম, অরাথবী, পুংদোল
অসিনচিংবা য়ান্না শিল্লবা উইহে অমা হেক্সা চামিল্লবা যাই।)
- (৩) অম্বুক পুং ৮ঃ—মুংলা যাইবা। মুংলা যাইনা যাইনা হকচাং
হঙ্গামখাউ নজগা যুবীখাউ তৈবা।
- (৪) অম্বুক পুং ৯ঃ—চুন্নগী ইল্পক্সাখোকপা।

- (୧) ଅୟୁକ ପୁଂ ୧୧ :- ଓଠି ମଧ୍ୟ ଅମଗା ଶଙ୍ଖୋମଗା ନକ୍ରଗା ଟାକ
ଅମନ୍ତୁ ମନାମଣିଂ ଥୋଂବା ଟାବା ।
- (୬) ଅୟୁକ ପୁଂ ୧୨ :- ଥବାକ୍ତାଂ ଜିଂଶିଂ ଅଶାବା ଅମନ୍ତୁଂ ଅହିଂବା
ଧିଲ୍ଲୋନ ଶିଞ୍ଜିନ ଥୋନ୍ଦା ।
- (୭) ହୁଂଧିଲ ପୁଂ ୧ :- ଜିଂଶିଂ ଧରା ଧକପା ।
- (୮) ହୁଂଧିଲ ପୁଂ ୨ :- ଯାଂଲେନ ଜିଂଶିଂ ତିଂବା ।
- (୯) ହୁଂଧିଲ ପୁଂ ୪ :- ତିଂଶୋ ମହୀ ଧକପା ଅମନ୍ତୁଂ ରୋଡ଼ ରାକିଂ
- (୧୦) ହୁଂଧିଲ ପୁଂ ୫ :- ଜିଂଶିଂ ଅଶାବାନା ହକଚାଂ ପୁନ୍ନକ ହିଗା ଯେବା
- (୧୧) ଅୟୁକ ପୁଂ ୮ :- ଟାକ ଅମନ୍ତୁଂ ଜିଂଶିଂ ।

ନକ୍ରଗା

- (୧) ଅୟୁକ ପୁଂ ୧ :- ଯାଂଲେନ ନକ୍ରଗା ଏନେମା ।
- (୨) ଅୟୁକ ପୁଂ ୮ :- ହକଚାଂ ଶାଞ୍ଜେଲ ଧରା ତୋବା ।
- (୩) ଅୟୁକ ପୁଂ ୯ :- ମନାମଣିଂ ହୁଂପଗୀ ମହୀ ଧର ଧକପା ।
- (୪) ଅୟୁକ ପୁଂ ୧୦ :- ଯାଂଲେନ ନକ୍ରଗା ଚନିଂ ଜିଂଶିଂ ତିଂବା ।
- (୫) ଅୟୁକ ପୁଂ ୧୧ :- କିହୋମ ମହୀଗା ଜିଂଶିଂଗା ଯାନ୍ନଦୁନା ଧକପା ।
- (୬) ହୁଂଧିଲ ପୁଂ ୧ :- ଥବାକ୍ତାଂ ଫି ଅଚୋଂପା ଯେଂପା ।
- (୭) ହୁଂଧିଲ ପୁଂ ୪ :- ମନାମଣିଂ ଅମନ୍ତୁଂ ହରାହି ଚେଂରାହିଗୀ ଥେଚ୍ଚି
ନକ୍ରଗା ମନାମଣିଂ ଥୋଂବଗୀ ଇନଶାଂଗା ଶଙ୍ଖୋମ ଅକନ୍ଦା ଧରଗା ଟାବା ।
- (୮) ହୁଂଧିଲ ପୁଂ ୫ :- ହକଚାଂ ପୁନ୍ନକ ଫଜି ଅଚୋଂପା ତକଥୋକପା ।
- (୯) ହୁଂଧିଲ ପୁଂ ୬ :- ଚନିଂ ଜିଂଶିଂ ତିଂବା ।
- (୧୦) ହୁଂଧାଂ ପୁଂ ୭ :- କଞ୍ଜି ଧରା ଟାବା ।

নল্লগা

- (১) অয়ুক পুং ৭ :—চনিং তীংবা ।
- (২) অয়ুক পুং ৮ :—থবাক্তা ঙ্গিংশিং অশাবা অমসুং অইংবা
শিন্দোক-শিনজিন থোয়া মতুংদা থবাক্তা ফি অচোংপা
পুংথাইমুক য়েংপা ।
- (৩) অয়ুক পুং ৯ :—হামেং মখোম অমসুং উইহৈ মখল অমা চামিন্নবা
- (৪) মুংখিল পুং ১০ :—পুত্কা ফি অচোংপা য়েংপা ।
- (৫) মুংখিল পুং ১১ :—শঙ্গোম অমসুং উইহৈদ
- (৬) মুংখিল পুং ১২ :—পুত্কা লৈবাক থোয়া !
- (৭) মুংখিল পুং ১৩ :—মুংখাদা লৈবা অমসুং হকচাং পুয়মক ফি
অচোংপনা তকথোকপা ।
- (৮) মুংখিল পুং ১৪ :—শঙ্গোম অমসুং উইহৈ-রাইহৈ চাবা ।

মথক্কা পীথ্রিবা প্রোগ্রামশিং অসি লাইহৌ কল্লা চেন্দবা
অমসুং লোক কল্লা খুদবা অনাবশিংগীদমক্তনি । লাইহৌ কল্লা
চেল্লিবা অমসুং লোক খুরিবা মীওইশিংগীদি চাবগী বাকম,
হকচাং শাজেল অছ ,তীবা যাদে । অতৈ শাজেলদি ভৌবদা
অকবা নক্তনা ফক্তবা ওইদে । অসিগুয়া মখলগী অনাবশিংগীদি
মপংগী ওইবা পোং (Solid food) চাবগী মহত্তা মনামগীং
ফুংপগী মহী নল্লগা ফুক্তবা ওইরবস্ত তোর্কেং অসিনচিংবা
হিংনা মহী লোঁবা য়াৰা পোংশিংগী মহী মনায় থক্তুনা লেনবা
অঙকপা ফংনা কাল্লনি । নোংমদা ৩/৪ রক থক্তুগা মুমিং হুমনি
ময়ীনিগী মতম লেনথোক্লবদি লোক খুবা কগনি অমসুং লাইহৌ

ଲେପକମି । ଅନ୍ତରା ଯାଆ ଶାନ୍ତିପ୍ରାଣ ଓଈରବଦି ପାଂକ ହେକ ଫରୋଟି ।
 ମଧ୍ୟାୟାଶିଂ ଅନ୍ତରାଦି ମରକ ମରକ୍ତା ଚାବା ଅମନ୍ତୁଂ ମରକ ମରକ୍ତା
 ମହୀ ମନାୟ ଥକପା ଅମନ୍ତୁଂ କରନ୍ତୁଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଥକ୍ତୁନା ପୁରା ଚରା
 ହେନ୍ଦୋକ୍ତଦବନି ।

ଥୁଆଇଦଗୀ ଚେକଶିନଗଦବା ରାକମଦି ଅନିଶ୍ଚବା ଥାକ୍ତୀ ଅନାବଦି
 ନୋଂମ ନୋଂମଗୀ ଯାଂ କଂଶିଲ୍ଲକଟି ; ମରମ ଅନ୍ତରା ଯାଂ ଯାଆ କଂଶି-
 ଦନବା ଚାବଗୀ ପ୍ରୋଗ୍ରାମଗୀ ମରକ୍ତା ମନାୟାଶିଂ ନନ୍ତରା ନାମିଶିବୀ
 ମହୀ ନୋଂମଦା ୭/୮ ରକ ଥୋଇହାଁଗା ମିଥକପା ଦରକାର ଓଈ । କରନ୍ତୁଂ
 ଲେବା ଉମଜ୍ଜଦବା ମିଠିଈଶିଂନା ଥୋଇହୀ ଯାଂଓଦ୍ରବନ୍ତୁ ଶିଜିଲ୍ଲଗଦବନି ।

ଚଥୋକପା ଉମଜ୍ଜଦବା କାଂବୁନା ଥୋଂ ଥାଂଫୁଲ୍ଲଗ ତୋବା ମରକ୍ତା
 ଇଥୁବା ଅନ୍ତରା ମଧ୍ୟାୟାଶିଂ ଶାଞ୍ଜେଲ ତୋଗନି ; ଅବ ଧର ଧରା
 ଶାଞ୍ଜେଲ ଅବାସ୍ତା ଧରା ଧରା ଓଈହୁନା ଚାଗନି । ହକଚାଂ ଶାଞ୍ଜେଲ
 ଓଈରବନ୍ତୁ ଚାବଗୀ ରାକମବୁ ଓଈରବନ୍ତୁ ନନ୍ତରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଲାଈୟେବୁ ଓଈରବନ୍ତୁ
 କନାନ୍ତରା ଅନାବନା କରନ୍ତି ତୋଗଦଗେ ଥକ୍ତୁଲକ୍ତବଦ ଯାଈମରପ ଓଈବା ଲୟା
 (middle path) ଚଂପଦା କାଓରୋଇଦବନି । ହାୟବଦି ଧରନ୍ତୁ ଚାଗନି
 ଧରନ୍ତୁ ଚାରୋଇ, ଶାଞ୍ଜେଲ ଧରନ୍ତୁ ତୋଗନି ଧରନ୍ତୁ ତୋରୋଇ ; ଅନ୍ତରା
 ଜ୍ଞାନ ଯାଆ ତୋନା ଚଥଗନି ।

ହକଚାଂଦା ଯାଂ ଧରା କଂଶିଲ୍ଲକପା ନନ୍ତରା ମୟେଂ ତାଧିବଗୀଦମକ୍ତା
 ଯାଆ ବାଗଦବା ନନ୍ତେ । ହକଚାଂବୁ ଯାଆ ଧୁନା ନୋୟଂଫୁଲ୍ଲଗନ୍ତୁ
 ତୋରୋଇଦବନି । ହେଜ୍ଜିଲା ଅରାସ୍ତା ପୋକ୍ତନା ଚାଶିନ ଥୋଂଫୁଲ୍ଲଗା
 ଅନାବଗୀ ଅମାନ୍ତବା ନନ୍ତରା ଅକ୍ତବା କଦୋଈଈନ୍ତୁ ଓଈରୋଇ ହାୟବସି
 ନିଶିଦବା ଯାଦବା ବାକମନି । ହକଚାଂ ମନ୍ତୁଂ ଶେଂବା ଅମନ୍ତୁଂ ପୁଲ୍ଲିଂ

মুংঙাইবনা হকচাং ফবগী খুদমনি। য়ান্না নোয়রবা কুচ্ কুমে
 য়ান্না তঙাং তঙাংনা উরগা হেত্তা মশা ফরবনি হায়না লোবা
 লাল্লি। মহোশাগী লাইয়েং মখাদা লৈবা হায়বদি চাবা থকপদা
 মুন্না হকচাংগী মরমদা থন্দুন চথরিবা মীওই'শংগী মশা য়ান্না
 নোয়পেনবগী রাকম লৈতে। হকচাং মমুং শেংবনা থাইদগী
 মপুং ওইনা লোনে। মরম অহুনা হকচাং ময়েং তাৰে হায়হুনহু
 অরান্ধা পোক্তনা পংচা চাবা য়াদে। টি, বি, গী অনাবনা য়ান্না
 শিনবগী মরম অমনা লামদবা অনাবদা নোয়নবগী রাকমদা য়ান্না
 পীজবগী থবক তোৰা অমন্তুং য়ান্না হেত্তা লাইয়েংবগী থবক
 তোবনি। মতাং অসিদনি ঐথোয়না “অনাবব লালগুন্না
 শোকগদবা নত্তে।” হায়বা মহাত্তা গান্ধীজীগী পাউতাক অহু
 উত্তনা নিশিংগদবা।

অহুমন্তুবা থাকী অনাবদি অশেস্তা প্রোগ্রাম থন্থা য়াদে।
 মতম মতমগী ফিভম য়েংহুনা অনাবগী দেবা ভোগনি। মতম
 অসিদা অকল্পবা নিয়ম থরনা পুন্দুনা থন্থা উমদে। অহুমকপু
 মতম অসিগী অনাবদা মতা য়েংহুনা চথবা য়াবা প্রোগ্রামশিংগী
 মমুংদা চনিংদা লৈবাক থোস্তা, বকচাংদা ফি অচোৎপনা নোংমগী
 অনিরক তকথোকগা হোতনবা, মুমিৎ থরা থরা কান্নরগা এনেমা
 তোহুনা অমাংবা থজিক থজিক লোথোকগা লাক্কা, অহম মরীরক
 মতা য়েংবা পীজবা, মহৌ মনায় অনাবনা বক্রিঃলগা পীথকপা,
 অসিনচিংবা হীরম থরদা য়েংশিল্লগা লোইরে। য়ান্না অকনবা
 মথলগী শাজেল মুংজেল অমতা তোহনবা য়াদে। অনাবনা

স্বাইমরপ ওইবা লম্বী চংপা কাউবা যাদে ।

শিবা হায়বসি মীওইবগী হোনশানি । যোৎকী উপু মম্বুলা
লোস্তুনা লৈরবসু পোকপু পোক্লবদি শোয়দনা শিবা তঃই ।
পোৎ অমা লৈরবদি মমি তাবা হোনবগুম পোকপু পোক্লবদি
শিবা শোয়ড্রে । করিসু চিংনিঙাই লৈতে । কাকফৈ অমনা
নাপী মকা অমদা তোংলিঙৈদা নাপী মকা অচুনা লেঙবা অচুগা
নাপী অমদা তোংখিবা কান্দা হান্নগী নাপী অচু লেঙদনা
লৈহৌবগুম্বনি । আআনা মল্লবা হকচাং পোলাং আসি খাদে'ক্লগা
চংখিবতনি, অতোপ্লা অনোবা হকচাং অমা খিবতনি । কিজোম্বা
মল্লবা মত্তমদা অহনবা শিনবগুম্বনি । শিংগীদমক্তা করিসু রা-
নিংঙাই লৈতে । চংলিবা, ফল্লিবা, নোক্লিবা, কপ্লিবা, ইনাক-
খুনবা, নিংখো, লায়রবা, অরাবা, মশক ফজবা, তখীবা পুম্বমক
পোকপু পোক্লবদি শিগদবনি । ঈশ্বরগী লীলানি । ঐখোয়না
লীলাগী ফম্বাক্তা ঐখোয় ঐখোয়না ওইরিবা পাট্ অসি পুবতনি
হায়না অনাবনা খল্লগা ম্বুঙাইনা পুন্সি লেইখদবনি । প্রকৃতি
ইমা মাগী মকমদা চংজরগা মঙোন্দা অকবসু কত্তবসু পুম্বমক
শিন্নথোক্লগা অরাবা পুম্বমক কোকদবনি । ভগবান্দা শিন্নথোক্লগা
ঐখোয়গী ভৌফম খোকপা খোদাং ভোগদবনি ।

ওঁ নমো প্রকৃতি দেবী !

ওঁ নমো জগদম্বা জগজ্ঞানী !!

(লোইরবা)

এগেণ্ডিক্স ১

খণ্ডজিনবিয়ুঃ—

“হকচাং ফবা অচোংনা লল অমনি । অতুব্ব মসিগী মমলদি মাঙ্খু বতদা খঙ্ই ।”

‘থাপ্পা তাবা পুঙখোল চুংশি ; থাপ্পা মমিং তাবা অফাওবা মাটবা অমদি ডাক্তর লাহগুশ্বি, নকশিলগা নী ওল্লি । প্রকৃতিদগী হেন্না চাউবা হেন্না ফবা ডাক্তর-মাইবা লৈবা হৌন্দে ।

“জীবনী শক্তনা অনাবা ফহল্লি । প্রাকৃতিক চিকিৎস্যাগী লাইহেংদি শক্তি য়াকপনি ”

“পুক্রিদ’ থ জ্বরদগী অনাবা ফথিবগী মলীং য়ামথে । থাবু থাজরবদি থো তোবা অমদি রামনাম জপ তোবদগী অনাবা কয় কয়া ফথরে ।”

“প্রকৃতিগী অতোনবা জীবশিংদা মুন্না য়েংবিয়ু অমসুং থরা খন্ববিয়ু । নারবা মতমদ মথোয়না ডাক্তর অমসুং মাইবশিংদগী হিদাক নিরদে ।”

“সংসারদা সবুকলে শেংবা অফবা সাধু লৈবা হৌন্দে । হীরব অমদা নত্রগা অমদা হুরানবা ভাক্তনি । অতুব্ব য়ারিমথে অফবা চৎপা, অফবা গাউবা, অফবা খনবা অমদি শাউদবা মীওইশিংকু ঈশ্বরগুন্না লৌনৈ ।”

“শাহীং-গাহং চাবা নোংনা কৈনা তমবি ; নাপী-লীংবী চাবা শা-শলনা ভেয় । চিজাকী মতেংনা মীওইবগী রাখল, ‘মচৎ-শাকৎ শেমদোকপা য়াই ।’”

“অনাববু লালগুয়া শোরুগদবা নন্তে, হোরককম থিরগা
মুৎখৎকদবনি।” (মহাত্মা গান্ধী)

“লমচৎ শাজৎ যাহিপ চাকচাগী অরানবা চুমথোক্তনা
অনাবা ফনবা হোৎনবদি প্রকৃতিদা নমথাক তোবনি।”

“অনাবগী মনিং তোঙাল তোঙান্না লৈজরবন্ত অনাবগী
হোরককমদি অমন্তনি, লাইয়েংস্ অমন্তনি। অমন্তা কাদা মঙাল
চংহন্নগা অমন্তা কোদপগুয়া হকচাং ফবা হায়বা মঙাল অত্ননা
হকচাংদা চংলক্কা অমন্তগী মশক ওইবা অনাবশিংছু মাঙ্খি।”

“পুন্সিদা হকচাং নাদনা ৯ দ ফনা থংগে হায়বদি যাই
মরপ ওইবা লম্বা কাউরোইদবনি—য়ান্না হেন্না চাদবা, যান্না তানা
চাদবা, যান্না হেন্না নোমদবা, ইনো মক নোমদবন্ত দোদবা।”

“পুন্সিবু কনানন্ত গেনেটি পীবা ওমদে—মতম অসি ফাওবা
পুন্সিগনি কনানন্ত হায়বা ওমদে।”

“অকবা তোরগা অকবা ফংবা কন্তবা তোরগা কন্তবা কংবা
হোনশানি। অতুবু অকবা তোরগা কন্তবা ফংবা কন্তবা তোরগা
অকবা কংবা ইয়াওমক যাওদবদি নন্তে।”

“লায়বদগী লায়বা পাউতাক পীবা মুংঙাইবদগী মুংঙাইবা
মীরা ওাঙ্ণবা, ফাখ্ৰবা ঈশৈ ওংনিংই। মথোয় অসিদগী পুন্সিং
থুতুম চনবা ওম্ববু সাধু মহাপুরুষ কোই।”

মহাপুরুষশিংনা হায় “হকচাংসি ঈশ্বরগী মন্দিরনি, মসি
বিজ্ঞানিকশিংনা শাবা নন্তে” অতু ওইরবদি মন্দিরসি লূনা নান্না
থন্নগা অপুম-আশা ঐমত্তগা ঈশ্বরনা মতম কুইনা লৈনিংবা তাই।

গান্ধীজীনা হায়রমই—যান্না চাশিল্লগা পুকপু অমাংখঙ ওইহনগহু।
 ঐখোয়না যুম অমা রায়তুনা লৈবা তারবদি ভাৱা পীবা তাৰ-
 গুয়া ঈশ্বৰগী মন্দির অসি রায়তুনা শীজিম্ববগীদমক খাজনা থীবা
 তায়।” চাৰিবা থক্লিবা থবক ভৌৰিবা পুম্মক মঙোন্দ থীৰিবা
 খাজনানি। অতুব খাজনা হেমা থিৱবাদ ঐখোয়গী অমাঙ্ৰা
 ওই।

হোজিক হোজিকীদা খনবা তুংগী খন্দৰশিংবু অশিংবনি
 হায়নদে। কল্লিঙৈদা মশা কৰিঙৈদা যান্না হেমা জুঙাইথোকপা
 মীওইশিংদা লোৱী যুম্ফম বন্ধান থল্লগা জুঙাইথোকপগুম্বনি, হয়েং
 মমৈথংদা মশাগী মমুম ইংথোপ লৈততুনা ৱানা পুন্সি লেনবা
 তাই।” (লক্ষ্মন শম্ভৰ)

“সনাগী পোলদা যোকপা অহাউবা উহৈ ৱাহৈ চাৰিবা
 তেনৱাগী পুন্সিবু কল্লকপীগহু। মীখা পোনবগা মনিংতম্বগা মৱী
 লৈনদে। মীগী ননজলদা তোংলগা ফংনিংবা পোং লাম্বা হোনদে।
 য়াৰিমথৈ ইশানা ইশাগী ডাক্কর ওইবা ওল্লবা হোংনগদবনি।

হায়নবা লৈ—ৱাইতৈবা নাল্লি, অতুব ৱাই তৈৱিবা মীদি
 মোংলি। কৰিগুম্বা অকবা অনোবা অমা পুরকসি হায়রবদি
 অন্দোলন চঙই। শাস্তিদগী অশাস্তি, অশাস্তিদগী শাস্তি পোকই।
 অহানবা চংনবী থুগাইবা মীপুম থুদিং নোক্রিংই কৰিনো
 থঙনিংই। অকবা থবক ভৌবদা মীনা নোঠৈ হায়তুনা তোক-
 থোকবদি মীছ কাপুৰু—মীকীথী কোই। অহগুম্বা মখলগী
 মীওইছ পুন্সিদা মঠৈ য়ানবা হোনদে। নোংজু জুংখা ময়ন্তা

ଲୋଊରଗା ମଠେ ଚାବିନି । ଅତୁଷ୍ଟା ନୋଂଲୀଶି ଥାୟାନ୍ତା ଶକ୍ତିନା
ଚଂଳକପା ହୋନଦେ ହାୟବା ମୈତେ ପାଉରୋ ଅୟସ୍ତୁ ଲୈ ।”

ଏପେଣ୍ଡିକ୍ସ ୨

Tuberculosis is not A Hereditary disease. Remember children separated from infected mother, when born, do not develop T. B.,” Tuberculosis – Public Health Department, Hyderabad Government.

ମସିଦଗୀ ଖଞ୍ବା ଓମଇ ମହୁଦି ମପା ମମାନା ଟି, ବି, ଥୁଲଗା
ମଚାଦା ଟି, ବି, ଥୁଂଗଦବା ନଡେ । ମପା ମମାଶି ଅନାବଶି ଥୁଭସ
ମଚାନା ହେକ୍ତା ଫଂବଶି ରା ଲୈଡେ; ଯଡୁଦା ଲୈରେ ।

ସକ୍ଳା ହାୟବା ଅନାବା ଅସି ଜୟନଶି ମାଟିକ୍ଟିସ ରୋବର୍ଟ କୋଚନା
୧୯୮୨ ନା ମହୌକ୍ତା ପୋକହନବିନି ହାୟନା ପୁଥୋକସି ହକଚାଂଶି ଧରୁକ
ପୁସ୍ତକ୍ତା ଅନାବା ଅସି ଖୁଂରା ଯାହି । ଅତୁବୁ ସରଦା ଶୋକ୍ତା ନାବା
ଅନାବନା ଖୁଇଦଶି ହେମ୍ମା କିନା ଲୋଡୈ । ଅହଲଗା ନହାଗା ଶି
କାଂଲୁପ ଅନି ଅସିଦା ଯେଂଲୁରଗା ୭୫% ହାୟବଦି ଚାବଶି ମହୁଂଦା
୭୫ ଦି ବାହାଦା ଖୁଂଇ ଅହଗା ୨୫ ନା ଅହରଦା ଖୁଂଇ । Rama
lingam Tuberculosis Sanatorium ନା ଅନାବା ଟି, ବି, ଶି

অনাৰা ৫৭১ য়েবদা মখাগী অমসুং চামগী হীংদা (P.C) কৰা
য়াস্ৰা থুংবগে হায়বছ উৎৰিঃ—

চহি	মখীং	চামদা
চহি ১ দগী ১০ ফাওবা	X	X
„ ১১ দগী ২০	৫১	২%
„ ২১ দগী ৩০	২২২	৩৮.৮৮%
„ ৩১ দগী ৪০	১১৭	৩১%
„ ৪১ দগী ৫০	৮৩	১৪.৫৪%
„ ৫১ দগী ৬০	২৮	৫%
„ ৬০ গী মথক	৯	১.৫৮%

মসিদগী তশেংনা খঙলে মছদি ৭০% দি চহি ২১ দগী ৪০
ফাওবগী মীওইশিংদা টি, বি, থুংই। অঙাং অমসুং অহল ওয়ল্লগনা
টি, বি, থুংবগী চাং য়াস্ৰা হুইহু।

Attention please

India needs 5,00,000 beds for the treatment of T. B.

Our country needs 4,000 T. B. clinics or dispensaries
TUBERCULOSIS IS CURABLE IF DISCOVERED EARLY

Early T. B. gives **NO WARNING** but an X-ray will find it
Check your Chest for T. B.

Anyone of any age can get T. B.

Good wealth is the Key to a Nation's Prosperity

Support the T. B. Seal Sale Campaign

Get all young people Tuberculin Tested

In case of need go to the T. B. Clinic for help and advice

Buy T. B. Seals in large numbers and Help Liquidate **TUBERCULOSIS.**

TUBERCULOSIS Can strike, At any one At any age At any time !
BUT Any one Can help strike back By buying T. B. SEALS !!
T. B. SEALS pay for such programmes,
Health Education ;

Establishment of Isolation Wards for advanced cases ;
Assistance to poor patients ;

**After-Care of T. B. Patients (starting of Rehabilitation centres
and after care colonies)**

**Providing necessary equipment such as X-ray and laboratory
facilities in Clinics and Hospitals.**

**Buy T. B. Seals IN LARGE NUMBER AND LIQUIDATE
TUBERCULOSIS.**

খোজাও অসি ছি টুৰবৰকোলোসিস, এসোসিয়েসন ওক ইণ্ডিয়া, নিউ দিল্লী খোজাওনি ।
টি, বি, সিগ লৈছনা অমদি অণ্ডৰ। যতেং পীছনা টি, বি, গী লায়না মাঙহনগদবনি । হকচাংসা হেক
চিনবগা অখঙ অইহগী যতেং লোছনা অহানবা থাঙা অনাবা অসি কোকহনগদবনি ।

লেখক—

প্রোগেডিক্স ৩

স্বামী শিবানন্দজীনা টি, বি, গী প্রোগ্রাম অমা পীরমই—
স্বামীজীনা করদা থাকী অনাবদনো হায়বহুদি উৎলমদে। প্রোগ্রাম
অসি অহমশুবা থাক যোরবদি শিজিন্নবা যারোই, লাইহৌ চেলবনু
যারোই অহুগা লোক যান্না কন্না থুরবনু যারোই। প্রোগ্রাম
অসিনা চথবদা কগদবদি চাৰা থকপা তুল্লিবা হকচাং পংশোক
শোকচিল্লিবা অনাবদা য়াগনি। লেখক—

প্রোগ্রাম

চিঞ্জাকী লাইয়েং—কমুংদগী হোগংলগা অয়ুক্তা ঈশিং
গ্রাস অমা চম্প্রা মহী য়ালগা খোইহী চামচ অনিগা লোদননা
থকদবান।

চরা জানবা—হৈবো (figs) অকংবা ৬ কা গেহগী য়াম্
চামচ ৪ গা ঈশিদা তীংলগা হামেং মথোয় সেরমথায় অমগা
চামিন্নবা। হায়রিবা পোংশিং অহু শিজিন্নজিউদা পুং ৬ তগী
ভাদনা ঈশিদা তীংগদবনি।

অয়ুক্তী চাকলেন—মনিলদা খোংবা মনামলীং চাৰা। কোবী,
পালংছাক, মূলা, খালগোম, তিলহৌ মনা মথোয় অসি শিজিন্নবা
য়াই। ধুম খাক্কাইদবনি। চম্প্রা তংখায় অমগী মহীশুমজিন্নগা
খামেন অশিনবা অমুনবগী সলাদনু চাগদবনি।

নুহখিল পুং ১—ঈশিং গ্রাস অমদা চনম জোপ্ ৬ য়ালগা
থকপা।

নুংখিল পুং ৪-৩০ :—বগরম্বিক (মাখন চিংখুগা লেমহোবা
খক্কেম) গ্রাস অমা থকপা।

নুংখিল পুং-৮ :—হামেং মথোম সের মথায় অমা
আপেল উইহ (apple) অনিগা চামিন্নবা।

খাদোকদবা—মোরোক, চাটনি, (condiments) চিনি
অভোবা, নিশাপুবা চা অমদি কোফি অসিনচিংবা, চুকট, অপুয়-অখা
অমদি লোহুনা থবা পোং (pickies)।

সাধারন—অহানবা চয়েলদা তুমজিঙৈগী মমাংদা ঈনিং
লুম্বু ২ শাবনা এনেমা ভোথোকপা। মতোমতা মাংজরবদি
তোজবসু যাই। অয়ুতৌ পুং ৮ ভাব—লেঙ্গোত লেংলগা লুংখা
য়াইগদবনি। কোকী শরক্তি লুংখা য়ৈহন্দনবা থমগদবনি।
মিনিট ৫ দগী হোবনা নোংমা নোংমগী হেজংলজুনা পুংখায় অমা
কাওবা ভোগদবনি। লুংখা অমসুং মজায়া অনাবা ফহনবগী শক্তি
য়ান্না লৈ। অহানবদা ফি অকংবা অমনা কল্ল তকথোক্লগা মতুংদা
ফি অচোংপা অমনা হকচাং পুম্বমক তকথোকদবনি।

অপ ভৌ—

ঈশ্বরনা আশীর্বাদ পীবা ওইসহু।

प्राकृतिक चिकित्सासे मेरा रोग खोला

श्री मोहनदास कार्कि त्रेत्रि कौत्र, लेखा, मंशीपुर !

मेरा जन्म स्थान नेपाल है । आजकल मशीपुर में मेरा सब परिवार आकर कौत्र लेखामें जौवन निवाह कर रहे हैं । मैं बहुत कम उम्र का लड़का हूँ । आज मेरा उम्र १२ से ज्यादा नहीं है । लग भग आठ वर्ष से मेरा स्वास्थ्य बिगड़ गया था अंतिम समय टि. बि. का रोग बताया गया । कबमें मवाद मिला हुआ था और खूनकी निशानी कम मात्रामें ।

कापोकपो फारमासी से बहुत गुलियाँ खायी गयी । कुछ दिन के लिए बौड़ा अच्छा हुआ । फिर रोग और ज्यादा हुआ । मुझे बहुत चिन्ता होने लगी । माँ-बाप मुझे ईम्फाल ले आये । वहाँ मुझे अस्पताल में भरती करवाया गया । वहाँ मुझे बहुत सूईयाँ दी गयी । रातको बिहोशी हुआ । मेरा रोग इतना ज्यादा हुआ कि जौनेकौ आशा नहीं थी । उस समय मैं बहुत कमजोर हो गया कि बौड़ा कुछ चलनेमें थकावत पहले आती थी । मेरा शरीर बहुत दुबला पतला हो गया । साँसोने भरकर रुप धारण कर लिया था । बुझार ज्ञात नहीं था । मेरे भाई लवदास चिन्ता होते हुए एक आचार्य नामक पुरूष के घरमें गये । उसके पास मेरे रोगके हालत बताया गया । आचार्य कहते थे कि तुम्हारे भाई का रोग अच्छा होना कठिन है । आचार्य कालेजमें बि. ए. पढ़नेवाले थे और पास भी हो गये थे । वे अपने एक कालेजके मित्रके सलाह अनुसार श्री काला सिंह डाक्टरके पास मेरे भाई को ले गये । डाक्टर और आचार्य दोनों अस्पतालमें आये । डाक्टर मुझे देखकर बौड़ा संकोच हुआ ।



श्रीमोहनदास



श्रीमोहनदास

लेकिन वह कोशिश तो करता चाहता था। मैं श्रीकांत सिंह प्राकृतिक चिकित्सक डाक्टरके घरमें गया। इसाज शुरू हुआ। वहाँसे हसाजकी विधियोंको देखकर और निरीक्षा हुआ। मैं सोचता था कि अस्पताल डाक्टरकी इतनी दवा खाकर भी रोग अच्छा नहीं होता तो बिना दवा कैसे रोग चलेगा, मैं यह सोच-सोचकर रोता था। लो भी इसाज तो चातू ही रहा।

मेरे इसाज के प्रोग्रामको सैंडिपमें दिखाना चाहता हूँ। पहले दिन सुबह मुझे खनीमा दी गयी। १२ घंटेके लिये रसहार में रखा गया। दिन में दो बार मुझे तरकारोका रस दिया गया। शामको बोझी सब्जी दी गयी। भात तके नहीं खिलाया गया। दूसरे दिन सुबह मुझे बोझी कण्ठो खाने के लिये डाक्टर के घरबासमें दी थी। शामको बोझी रोती और सब्जी देते थे। वह प्रोग्राम ४-५ दिन चालू हो रहा। ये भोजन मुझे न पसन्द था। घरमें तो इतना घी, मासुन, दही, दूध आदि बहुत पुष्टिकारक भोजन खाने वाला था। क्योंकि हमारे घरके सब लोग मासुन पछती नहीं खाते हैं। लेकिन अंतिम समय वे सब भोजन मुझे पसन्द आया। माँ-बाप बहुत ही घी लाये। लेकिन डाक्टर उसे खानेसे रोक दिया। घर और अस्पतालमें मुझे भूख नहीं थी। फिर भी खाना तो बंद नहीं था। उससे ही मेरा रोग और ज्यादा हुआ। इसका ज्ञान अंतिम समय भगवान की कृपा से श्री कांत सिंह डाक्टर से मिला। वहाँ उनके घरमें इसाज शुरू होता है तो मुझे बहुत भूख लगती थी। लेकिन डाक्टर भातके बदलेमें सब्जी, जिनड़ा, रोटी आदि देते थे। लेकिन ये भी लो कम मात्रा में। कभी मुझे घर घेद नहीं खिलाते थे। एक पहिलेके बहद मुझे एक समय भात और रोटी दूसरे समय रोटी और सब्जी मिली।

ইয়াকী টোকা কী জার্মান অমসুহ নেচর কিওর

লৈমী লেখী ক্রীষোয়ব পৌকী ইয়াকী মিনি। ইয়াকী
জার্মান কনকপসী হারী তাঁরগ। নি'বা কাররবা যৌইম্বিলা
উসাহ সিবা এহঁগা এজঁচনা মরাক্সা হারী তৌজ'র। '২১৭
সী অমসুহিবা অমোকসী ইয়াকী ইকচাঁসী কিতম ইব' বং-
হঁকিনা তরখিরম মৌককো জার্মানো নারক্সী। জার্মান
জার্মানো জারক্সদা। ইয়াকী লাইবা অমদি ডাক্তরমতিলা য়োল'সী।
লৈমী লাইমো য়োল'সী শুকচুচুনা বা অমসুহ য়োল'সী, অমসুহ
কবা ওয়মদে। মসিনা কংলকত্রবা ডাক্তরনা অমুক 'য়েল'সী।
জার্মানো য়োল'সী কবা ওয়মদে। চ'হ ৪'৫ য়োল'সী য়োল'
যীলা য়াক'চুনা লোকচিরক্রে, হঁকিনা হারব অমদি লৈমিলক'ক্রে।
চ'হ ৪'৫ কেরা নারক্সা অরিবা অমাবা ওইমলা ইয়াকী এমী
অমুক কনকপসি হারবসিদি কনকপ বাজবা ওয়মদে।

কতম অমদি লাইবক কনকপসী ক্রীষুৎ কেন্দি কালসী লাইয়ে
জার্মি য়োল'সি। ওয়মোক মলাবক অসি লাইবনা ক্রীষলসি
হারনা অরক্সদা মতুং নেচর কিওরসী মলাব। মলাবী জার্মান
কনকপসী মতুং উবল-ইমানহু অসী লাইয়ে নিয়ব অসি ওয়ম
হঁকিনা ওয়' হঁকিনা লিও। লাইয়ে অসি কেরকা ওয়'না
অমসুহ লৈমিলক 'য়েল'সী, ওয়' হঁকিনা ক্রীষি হঁকিনা-Spinal
bath, Hip bath, Hot foot-bath অনিরতিবা অসিদি।
' লাইয়ে অসি 'য়েল'সী ক্রীষোয়বী মসিনা য়োল'সী। অমসুহ
ইয়াকী ক্রীষোয়বী ইয়াকী ক্রীষোয়বী লৌল'সী য়োল'সী। লাইয়ে অসি

দেখনা বা অমরোম কাওবা চরা দেহাশী। 'জিহ্বাক্তি' কিহোম
মহি শুকগা ইশিং যানুন্য থকপা, খোংফম চমফুং মহী, চেংপাকা
শকোমগা কজি হোরগা চাবা, কিসমিল অভিংবগী মহী থকপা
[অমিনচিংবা যান্না থুনা কুমগরবা মহী মনায়নী পোংটে চিরিক
চরা হেমিঙেগী মফুং চারম্বী। চাক চাবা হোংফলকপদা
চাখিবি—থকাহু মহী কনা থাও ভোরগা থোংবা, মনা-মলীংগী
ভগম পোয়গা থোংবা, খোংখোং মহী মাতনা থোংলগা চাবা,
অভোপ অভোপা অক-অকবা জাইটামিন রাওবা জিহ্বাক কয়ামরম
চাবা অসিনচিংবা অসনি।

ইহাগী হকচাং অসি লাইয়েং অসিগী নিয়ম অসি দেখবদী
নোংম নোংমগী অর-অরা করকম্বী। ঐখোরদী ইহা অসি
অকনবা স্বাশক চেংলী, মখোদা পুরিং চবী, ইখরদা প্রকা লৈখি
অহুগুবা ইহারি। ইহানো ককা-ল্যাকি নিহুনা হোংবদনী হোত্রিক
অমখিরবা অরিবা মনাবা অহু মজ কনবা বাওহমথে। ভগবানগী
ভূপাবলী মচৌ থিররবা ইহাগী হকচাং অসি হোজিঙি লাইয়েং
অসিগী মজেনা হারগী কিতম অহু হজিনবা ওকলে। অর-
অবেক হারবা অসিগী খীংইবগা মতম অরহাদা সোংলগা
জাই। কতিগুবা ইহাগী অখা অসি হোকবুংবা, জাইয়েং অসিনচিংবা
অরায় মফল অমা হোক জাকলগা জইনান ওকলে চরা হেলগা
অমফুং এসেমা চৌকা অসিগুবা চারা চরা পাইম (ককন) কনগা
অহু বোকহজি। জাইবা অরগা জাকরগী মককর পোইন লৈয়ে।
অররিবা কিতম অসি ইহাকক ককর ইহোই ইহু অহু মরক

নারদ্রবদা চাবা থকণা রান্না চেকশিরবনী খৌরাং ভৌই অমন্ত্র
শেল থুম ইতিং ডিমনা কোয়া হিমাক শিজিরত্রবত্তু অনাবা
কবা ওমই হারবসি ইশামকী অনাবশিংদা চাং রেংছুনা প্রমাণ
ভৌজরবনি ।

অরোইবদা ঈধরগী মকমদা লেখকী ছুংগী মজল নিজরি
অমন্ত্র মহাক মতম কুইনা নীওইবা সমাজগী সেবা ভৌক
ওইসহ ।

ঈমতি ফেজি ভোন্দোন মেকী
ডাং ১৫ । ৮ । ৬৩ ইং পোরোমপাং ফেজি লৈকাই, ইন্ডোন ।

হকচাংগী মরমদ। লেখকী ফোঙ্‌লবা লাইরিকশিং

১। “হিদাক শিজিন্নদনা লায়োংবা”

মখা মখানা হুবদা হিদাক শিজিন্নদনা লায়োংজনবা লাইরিকনি। ইশিং, হুংশিং, হুংখা চিহ্নাক অসিনচিংবা প্রকৃতিগী পোৎচংশিংনা খাবা হকচাংনি। মখোয় অসি নিংখিনা শিজিন্নকম খঙ্‌না শিজিন্নগা অনাবা মখল খুদিংমক কহনবা হাই।

মমল—লুপা ৬০০

২। “হকচাং বাদনবা অচম্বা গায়ে ম্বা”

১৯৬১ গী নিওলিটরেটকো লাইরিকশিং কম্পিউটিন ভোবদা মণিপুর সরকারনা আনন্তবা মনা পোবখ্‌বা লাইরিকনি। হকচাং নাজিবদা নগ্ননা নামবা মীওইশিংগীহু লাইরিক অসিগী মডেং ভোবদা লোইদনা কান্নবা কংবিগনি।

মমল—লুপা ১৫০

৩। অঙাং য়োক-মাকগা।

মমল—লুপা ১২৫

৪। আরোগ্য।

মমল—লুপা ১০০